

Dr. med. Stefanie Naegele  
Kinder-/ Jugendärztin – Homöopathie - Psychotherapie  
Melissa Ardan-Bajbouj  
Kinder- und Jugendärztin - Homöopathie  
Kuglerstr. 17, 81675 München  
Tel.: 089 / 45 21 62 60 Fax.: 089 / 45 21 62 629



Februar 2021

## **Ernährung mit ballaststoffreicher Kost bei Verstopfung**

Empfehlenswert sind ballaststoffreiche Lebensmittel:

### **Vollkornprodukte:**

Vollkornbrot, Leinsamenbrot, Grahambrot, Pumpernickel, Vollkorntoast,  
Vollkornknäckebrötchen, Vollkornkräcker, Vollkornnudeln und Vollkornreis  
Vollkornhaferflocken, Vollkornbackwaren

### **Süßes:**

Müsli, Müsliriegel  
Backwaren aus Blätterteig  
Rote Grütze  
Honig

### **Gemüse:**

(Rohes) Gemüse  
Kartoffelgerichte (Kartoffelpuffer, Bratkartoffeln, gelegentlich Pommes frites)

### **Milchprodukte:**

Sauermilchprodukte (Joghurt, Quark, Buttermilch), Sahneprodukte

### **Obst:**

Frisches ungeschältes Obst wie Äpfel, Birnen, Pfirsiche, Nektarinen, Trauben,  
Pflaumen, Kiwi und Beeren  
Obstsalat  
Trockenfrüchte (Rosinen, Datteln, Feigen, Aprikosen, Pflaumen, Nüsse)

### **Fisch und Fleisch:**

Gebratenes Fleisch, möglichst vom Rind oder Schwein, gebratene Wurst  
Fetten Fisch (paniert, frittiert)

### **Getränke:**

Frisch gepresste Fruchtsäfte, Wasser, Kräutertees

Dr. med. Stefanie Naegele  
Kinder-/ Jugendärztin – Homöopathie - Psychotherapie  
Melissa Ardan-Bajbouj  
Kinder- und Jugendärztin - Homöopathie  
Kuglerstr. 17, 81675 München  
Tel.: 089 / 45 21 62 60 Fax.: 089 / 45 21 62 629



Zu vermeiden sind ballaststoffarme Lebensmittel:

**Weißmehlprodukte:**

Semmeln, Brezen, Toast, Weißbrot, Croissants  
Cornflakes  
Zwieback aus weißem Mehl

**Nudeln und Reis:**

Nudeln aus weißem Mehl  
Weißer Reis

**Süßes:**

Fruchtzwergel  
Pudding, Cremespeisen  
Eis  
Süßigkeiten, Schokolade und Pralinen  
Torten, Kuchen, Waffeln, Kekse

**Obst und Gemüse:**

Stark blähendes Gemüse  
Bananen

**Getränke:**

Schwarzer Tee, Kakao, Cola, Limonade, Eistee

**Sonstiges:**

Hartgekochte Eier  
Fast Food

Bei Fragen oder Anliegen wenden Sie sich bitte direkt an

[kontakt@kinderarztpraxis-dr-naegele.de](mailto:kontakt@kinderarztpraxis-dr-naegele.de)