

## Verstopfung - funktionelle Bauchschmerzen

1. **Brot:** Roggenschrotbrot, Weizenschrotbrot, Roggenknäckebrot, Roggenvollkornbrötchen
2. **Ballaststoffreiches Obst:** Äpfel, Birnen, Johannisbeeren, Erdbeeren, Pflaumen, Apfelsinen, Apfelmus
3. **Trockenobst:** Backpflaumen, Feigen, Datteln, Aprikosen
4. **Gemüse:** Blumenkohl, Möhren, Spinat, Kartoffeln, Kohlrabi, Broccoli, Rote Beete, Radieschen, Rettich, Spargel, Feldsalat
5. **Getränke:** Mineralwasser, verdünnte Obstsafte, Buttermilch, Gemüsesäfte, Früchtetees, Kefir
6. **Müsli** (ohne Zucker) z.B. Hafer-, Weizen-, Hirseflocken, frisches Obst, Nüsse, Rosinen, Sonnenblumenkerne, Sesam, Leinsamen, Buchweizen, Joghurt (m. Bifidumkulturen) etc.
7. **Weizenkleie** (kann man fast allen Speisen untermischen)
8. Nach Rücksprache: ggf. 1-2 Teelöffel Milchzucker pro Mahlzeit

### Vermeide: Schokolade, Pralinen, Kakao, gesüßte

Tees oder Säfte, Coca Cola, Limonaden, Bananen, Weißbrot, Weißmehlprodukt

**Nota:** Zwingen Sie Ihr Kind bitte nicht auf das Töpfchen oder Toilette zu gehen. Dies führt zu einem inneren Konflikt Ihres Kindes, das sich dann in aller Regel aus Protest noch stärker dagegen sträubt.

# Gesundheits-Info 4

## Verstopfung

*Dr. med. Martin Lang*

*Kinder- und Jugendmedizin  
Homöopathie - Akupunktur*

*Bahnhofstraße 4  
86150 Augsburg*

*Tel.: 0821 / 3 83 83  
Fax: 0821 / 3 83 99*

*Dr.Lang@jugendmedizin.de  
www.jugendmedizin.de*



Unser Patienten-Informationsblatt dient der Information unserer Patienten.  
Vervielfältigung oder Nachdruck, auch auszugsweise,  
sind nur mit ausdrücklicher Genehmigung gestattet