

## Ernährung bei Verstopfung

1. **Brot:** Roggenschrotbrot, Weizenschrotbrot, Roggenknäckebröt, 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 Obstsäfte, 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 4b

## Funktionelle Bauchschmerzen Verstopfung



Dr. med. Martin Lang  
Kinder- und Jugendmedizin

Homöopathie

Bahnhofstraße 4  
86150 Augsburg

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

**Fax: 0821 / 3 83 99**

[praxis@jugendmedizin.de](mailto:praxis@jugendmedizin.de)

[www.kinderarzt-augsburg.de](http://www.kinderarzt-augsburg.de)