

ERNÄHRUNGSEMPFEHLUNGEN ZUR VORBEUGUNG VON BAUCHSCHMERZEN

Mit Hilfe eines Ernährungstagebuchs können Sie herausfinden, welche Nahrungsmittel Sie nicht gut vertragen, um ihren Verzehr zu verringern oder ganz zu vermeiden. Sorgen Sie für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung, in der alle Nahrungsmittelgruppen vertreten sind. Vermeiden Sie allzu reichliche Mahlzeiten und nehmen Sie stattdessen lieber fünf kleinere Mahlzeiten möglichst jeden Tag zur selben Zeit zu sich: Frühstück, zweites Frühstück, Mittagessen, Nachmittagsmahlzeit und Abendessen. Vermeiden Sie Stresssituationen: Regelmäßige sportliche Betätigung hilft gegen Stress und innere Unruhe. Nehmen Sie ausreichend Ballaststoffe (die Sie vertragen) zu sich und trinken Sie mindestens 2 Liter Wasser pro Tag, vor allem bei ballaststoffreicher Ernährung. Vermeiden Sie zu enge Kleidung. Rauchen Sie nicht. Vermeiden Sie fettes Essen, Alkohol und Kaffee.

NAHRUNGSMITTEL	EMPFOHLEN	KONTROLLIERT (je nach Toleranz)	ZU VERMEIDEN
MILCHPRODUKTE	Soja-, Mandel, Hafermilch. Sojajoghurt. Geriebener Trockenkäse, z.B. Parmesan.	Entrahmter Naturjoghurt mit Bifidus, Joghurt und Milch mit geringem Laktosegehalt.	Kuhmilch, Frischkäse, Nachspeisen aus Milchprodukten. Fettreiche Käsesorten mit > 30 % in der Trockenmasse.
FLEISCH/ GFLÜGEL FISCH	Kalb- und mageres Ochsenfleisch, Truthahn, Kaninchen und Weißfisch: Seezunge, Seehecht.	Mageres Schweinefleisch, Blaufisch: Thunfisch, Sardinen, Makrele.	Lamm. Fetttes Kalb- oder Ochsenfleisch. Fisch- oder Meeresfrüchtekonserven in Sauce.
EIER	Das ganze Ei.		Spiegeleier, gefüllte Eier, Eier mit Sauce, etc.
WURSTWAREN	Gekochter Schinken, Truthahnbrust.	Landschinken, Roastbeef, Schweinebraten (ohne Fett).	Alle übrigen Wurstwaren.
STÄRKE	Kartoffeln, Reis, italienische Nudeln ohne Füllung, Weißbrot, Mehl und Grieß.	Gebäck und selbstgebackener Kuchen.	Brot, Toast, Mehl und Müsli aus Vollkorn oder mit Körnern. Hülsenfrüchte. Industriell gefertigte und für Diabetiker vorgesehene Backwaren, Teilchen und Kekse.
GEMÜSE	Möhre, Kürbis, Zucchini, Kopfsalat.	Porree und gekochte grüne Bohnen, gekochter weißer Spargel.	Gurke, rohe Zwiebel, Knoblauch, Spinat, Mangold, Kohl, Broccoli, Blumenkohl, Paprika. Haut, Kerne und Stängel aller Gemüsesorten.
OBST	Geriebener, gekochter Apfel und Apfelmus. Birne, Pfirsich, reife Banane.	Zitrusfrüchte, Kiwi, Pflaumen, Erdbeeren.	Trockenobst: Feigen, Pflaumen, Aprikosen. Trockenfrüchte, Sonnenblumenkerne, gerösteter Mais.
ZUCKER UND SÜSSWAREN	Saccharin, Aspartam, Marmelade mit Saccharin.	Zucker, Honig, wenig Marmelade und Honig.	Kaugummi, Bonbons, Sorbitol, Fruktose, Schokolade. Süßwaren und Gebäck für Diabetiker.
ÖL UND FETT	Rohes Öl: Oliven- und Sonnenblumenöl.	Butter, Margarine.	Sahne, Kondensmilch, Eis, fette Saucen, panierte und frittierte Speisen.
GEWÜRZE	Salz und Kräuter.	Zitrone	Essig, scharfe Gewürze, Pfeffer, Knoblauch, Brühwürfel.
GETRÄNKE	Wasser, Kräutertees. Malzkaffee. Gemüsebrühe.	Obstsäfte, entkoffeinierter Kaffee und Tee.	Wasser mit Kohlensäure, alkoholische Getränke, Bohnenkaffee, abführende Getränke, Erfrischungsgetränke, Bier, Wein. Gemüse- und Fleischbrühe.
GEKOCHTE SPEISEN	Dampfgegart, ofengegart, in Backpapier gegart, auf der heißen Platte gebratene und gegrillte Speisen.		Frittierte und geschmorte Gerichte sowie Speisen mit fetten Saucen.

VORBEUGUNG VON BAUCHSCHMERZEN