

# Ernährungsempfehlungen beim Reizdarmsyndrom

- 1 Erhöhung der Flüssigkeitszufuhr (auf  $\geq 2l$  / Tag).  
*Geeignet sind kohlenstofffreie / -arme Mineralwässer sowie leicht mit Zucker gesüßte Tees.*
- 2 Ernährung, die fermentierte Milchprodukte mit nachgewiesenen probiotischen Eigenschaften enthält.
- 3 Verzehr von gasbildenden Lebensmitteln meiden.  
*Dazu gehören: Hülsenfrüchte, Trockenobst, Kohlgemüse, Vollkornprodukte und rohes Gemüse.*
- 4 Verzehr von fettreichen Speisen meiden.
- 5 Aufnahme von koffeinhaltigen Getränken und Colas meiden.
- 6 Aufnahme von alkoholischen Getränken meiden.
- 7 Zu viel essen meiden.
- 8 Langsam essen und gründlich kauen.
- 9 Sorbit oder Fructose vermeiden.  
*Sorbit ist vor allem in zuckerfreien Kaugummis, Light- und Diätprodukten zu finden, Fructose in Früchten, Honig, Bonbons, Kaugummis und Süßigkeiten.*
- 10 Stress vermeiden.

