

Merkblatt: Reizdarm

"Wie sollte sich ein Reizdarmpatient ernähren?"

Nahrungsfaktoren, die Unverträglichkeiten auslösen können:

Früchte: Äpfel, Aprikosen, Brombeeren, Kirschen, Grapefruit, Mango, Birnen, Pfirsiche, Nektarinen, Pflaumen, Zwetschgen, Granatäpfel, Wassermelone, Fruchtkonserven, Trockenfrüchte und Fruchtsäfte

Getreide: Gerste, Bulgur, Couscous, Farro, Roggen, Gries, Weizen

Milch- und Milchprodukte (Laktose): Buttermilch, Mandelmilch, Sojamilch, Rahm, Vanillesauce, Eiscreme, Margarine, Milch (Kuh, Ziege, Schaf), Weichkäse (inklusive Cottage cheese und Ricotta), Yogurt

Hülsenfrüchte: weiße Bohnen, Butterbohnen, schwarze Erbsen, Kichererbsen, Linsen, Kidney-Bohnen, Lima-Bohnen, Soja-Bohnen

Gemüse: Artischocken, Spargel, Avocado, Randen, Broccoli, Chicorée, Blumenkohl, Stangensellerie, Süßmais, Knoblauch, Lauch, Pilze, Okra, Zwiebeln, Frühlingszwiebeln, Erbsen, Zuckerschoten

Süsstoffe: Agave, Fruktose, Mais-Sirup, Honig, Isomalt, Maltitol, Mannitol, Molasse, Sorbitol, Xylitol

Ideal ist eine Ernährung aus frischen Zutaten:

Früchte: Bananen, Blaubeeren, Heidelbeeren, Melone, Trauben, Honigmelone, Kiwi, Zitrone, Mandarinen, Oliven, Orange, Papaya, Ananas, Himbeere, Rhabarber, Erdbeeren, Tangelo

Süsstoffe: Süsstoffe, die nicht mit "ol" enden, Rohrzucker, Traubenzucker, Ahornsirup, Puderzucker, Kristall/Würfelzucker

Milch- und Milchprodukte (Laktosefrei): Milch, Butter, Kokosmilch, Hartkäse, Brie, Camembert, Mozzarella, Parmesan, Sorbet, Reismilch, Eiscreme und Yogurt

Gemüse: Rucola, Bambus-Sprossen, Peperoni, Rüben (Möhren), Sellerie, Kabis/Weisskohl, Aubergine, Endivien-Salat, Fenchel, grüne Bohnen, Grünkohl, roter Kopfsalat, Petersilie, Pastinake, Kartoffeln, Radieschen, grüner Teil von Frühlingszwiebeln, Baby-Spinat, Kürbis, Süß-Kartoffeln, Tomaten, Rübe, Wasserkastanie, Zucchini

Körner: Hafer, glutenfreie Produkte, Dinkel, Kleie, Reis, Buchweizen, Hirse, Johannesbrotmehl, Kartoffelprodukte, Mais (nicht Süßmais)

Nüsse: Mandeln (nicht mehr als 10), Paranuss, Haselnüsse (nicht mehr als 10), Macadamia-Nüsse, Erdnüsse, Pecannuss, Piniennüsse, Walnüsse

Saatgut: Kümmel, Chia, Kürbis, Sesam, Sonnenblumenkerne

Protein Quellen: Rind, Kalb, Huhn, Lamm, Schwein, Truthahn, Eier, Fisch, alle Schalentiere, Krebs, Hummer, Tofu