



## 10 BIS 14-TÄGIGE ERNÄHRUNGSUMSTELLUNG

### bei Reizdarmsyndrom bzw. Laktose-, Fruktose- und Glutenintoleranz

#### Zu vermeiden:

Milchprodukte

Obst

Brot

#### Zu empfehlen:

Glutenfreies  
Getreide

z.B.  
Reis oder Hirse  
Mais

Geflügel /  
mageres Fleisch

Gemüsesorten

Zucchini  
Karotten  
Fenchel  
Kürbis  
Kartoffel

Pflanzliche  
Eiweißquellen

Rote Linsen  
Sonnenblumen  
Kürbiskerne

- Erweiterung mit geringen Mengen an Obst in Form von Apfelkompott, danach mit ein wenig Joghurt, Quark, ect.
- Oftmals stellt sich eine Getreideunverträglichkeit heraus.