

# Darmgesunde Ernährung



PRIVATÄRZTLICHE  
PRAXIS FÜR KINDER  
UND JUGENDLICHE

DR. MED NADINE SCHEFF

Vollkornprodukte (Mehl, Brot, Nudeln etc.)

Haferflocken, Hirse

Kartoffeln, Pilze

Stichfester Naturjoghurt

Gemüse und Obst (Obst nicht im Übermaß)

Butter in Maßen (keine Margarine)

Fisch 1-2x/Woche

Kuhmilchprodukte nicht im Übermaß (gesamt 300 mg/Tag)

Fleisch, wenn überhaupt, in Maßen

Möglichst keine Fertigprodukte (Achtung: Farb- und Konservierungsstoffe, auch in Süßigkeiten)

Keine Wurst

Gute Fette (Rapsöl, Olivenöl, Leinöl, ggf. Omega-3-Substitution)

Wasser und ungesüßter Tee zur Flüssigkeitszufuhr, keine Säfte oder Smoothies

Ballaststoffreiche Ernährung (z.B. mit Leinsamen, Haferkleie)

Möglichst keine Süßstoffe (Achtung Kaugummis, Lightprodukte)

## TOP

Naturjoghurt mit Obst

Haferflocken mit Leinsamen und Rosinen

Tee mit Honig

Avocado/Tomate/vegetarischer Aufstrich

Kartoffeln

Vollkornspaghetti

(z.B. Barilla integrale - sehr dünn)

Mineralwasser

Obst

## FLOPP

Fruchtjoghurt, gesüßt

Gesüßte Cerealien oder Knuspermüsli

Kakao

Wurst

Kroketten/Pommes

helle Spaghetti

Saftschorle

Smoothies/Quetschies