

Internistische Gemeinschaftspraxis

Dr. med. M. Franz – Dr. med. M. Strohbach – Dr. med. H.-M. Behr
Franz-Bardroff-Str. 2, 63906 Erlenbach, Tel. 09372/5573, Fax 09372/72660

Patienteninformation

Ernährung bei Divertikulose

Ganz wichtig ist die tägliche Flüssigkeitszufuhr, mindestens 1.5 – 2- Liter !

Empfohlene Lebensmittel

Fein ausgemahlene Vollkornbrot, ohne Körner

Vollkornbackwaren, Vollkornnudeln und Naturreis

Kartoffeln

Karotten, Broccoli, Fenchel, Sellerie

Äpfel, Melone, Trockenobst

Joghurt oder Buttermilch mit 1 Eßl. Weizen-/
Haferkleie unterstützt Ihre Verdauung.
Kleie bitte immer mit viel Flüssigkeit nehmen!

Ungünstige Lebensmittel

Grobes Vollkornbrot, Weißbrot,
Auszugsmehl, Typ 405

Backwaren aus weißem Mehl

Bratkartoffeln, Pommes frites

Hülsenfrüchte, Kohlgerichte,
Zwiebeln

Steinobst