

Top 5 Lebensmittel gegen Verstopfung

Ballaststoffreiche Ernährung als ausgezeichnetes Mittel zur Vorbeugung gegen und Behandlung von Verstopfungen.

Hülsenfrüchte

Bohnen, Linsen, Kichererbsen sind nicht nur tolle Proteinlieferanten, sondern helfen auch gegen einen trägen Darm.

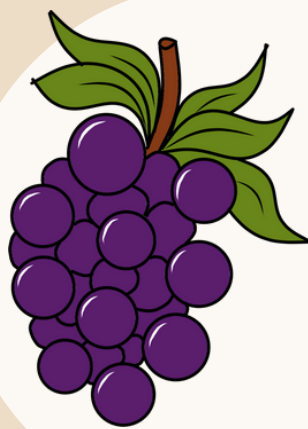


Haferflocken

Können gegen einen hohen Cholesterin- und Blutzuckerspiegel helfen und enthalten viele Ballaststoffe.

Leinsamen

Unterschätztes Superfood. Ungeschrotet nimmt der Körper die Inhaltsstoffe besser auf. Geschrotet wirkt er besser gegen Verstopfung.



Weintrauben

Die Kerne und Schalen der Trauben enthalten eine Menge Ballaststoffe und die bringen den Darm in Fahrt.

Sauerkraut

Die probiotischen Milchsäurebakterien helfen der Verdauung. Zusätzlich helfen noch die im Sauerkraut enthaltenen Ballaststoffe den Darm wieder frei zu machen.

