

# GUTE LEBENSMITTEL BEI STILLEM REFLUX

## NICHT-SAURE FRÜCHTE

APFEL, BIRNE, BANANE, MELONE, PFIRSISCH, AVOCADO

## GEMÜSE

GRÜNES BLATTGEMÜSE, KAROTTE, KARTOFFEL, KÜRBIS, SELLERIE, GURKE

## MAGERES PROTEIN

HUHN, PUTE, HEILBUTT, SEELACHS, KABELJAU, FLUNDER

## VOLLKORNPRODUKTE

HAFER, BRAUNER REIS, VOLLKORNBROT, VOLLKORNNUEDELN

## FETTARME MILCHPRODUKTE

KÄSE, JOGHURT, MILCH

## NICHT-KOFFEINHALTIGE GETRÄNKE

WASSER, UNGESÜSSTER TEE

## SONSTIGE

INGWER, MANDELN, CASHEWNÜSSE, LEINSAMEN, KÜRBISKERNE

Gerade bei Ernährungsfragen kann es sinnvoll sein, sich Expertenrat einzuholen. Eine gute Ernährungstherapie berücksichtigt auch persönliche Vorlieben und Abneigungen, da jeder Körper unterschiedlich reagieren kann. Im Rahmen der Therapie sollte daher auch ein Ernährungstagebuch geführt werden, um Reaktionen des Körpers auf Lebensmittel aufzuzeichnen.

WEITERE INFORMATIONEN FINDEN SIE AUF:

<https://www.basenio.de/ratgeber/gesundheit/stiller-reflux-behandlung-901/>