



26.04.15-27.04.15 D.&J.Auzinger 23.August 2020

## **Magen-Darm Erkrankungen Ballaststoffe räumen auf!**

Sind die Magenschleimhäute, gereizt, nicht zusätzlich Übersäuren.

Süßes und saures Essen ist Tabu.

Setzen sie stattdessen auf Schonkost.

Um die Verdauung grundsätzlich anzuregen, helfen Ballaststoffe und Sauermilchprodukte, sie halten Magen und Darm aktiv und gesund.

Das tut Ihnen gut

Artischocken

Äpfel

Vollkornprodukte

Kartoffeln

Möhren

Joghurt

Das sollten Sie Meiden;

Fruchtsäfte

Essig

Überbackenes

Pommes frites

Trauben