

Einfluss von Lebensmittel auf den Stuhl

Stopfende Wirkung ☺ oder ☹	Abführende Wirkung ☺ oder ☹
<ul style="list-style-type: none"> Bananen, geschabter Apfel mit Schale Rosinen, getrocknete Heidelbeeren, Heidelbeersaft Weissbrot, Grahambrot, Dinkelbrot, Zwieback Geschälter Reis, Teigwaren, Haferflocken, Griess, Schwarz- und Grüntee (lange gezogen), gekochte Karotten und Kartoffeln, Schokolade, Kakaopulver, Hartkäse, Nüsse, Kokosflocken 	<ul style="list-style-type: none"> Alkoholische und koffeinhaltige Getränke, unverdünnte Säfte Rohes Gemüse, Kohlgemüse, Zwiebeln, Hülsenfrüchte, Bohnen, Spinat Salat, rohes Obst, Feigen, getrocknete Zwetschgen, Vollkornprodukte Scharfe Gewürze, scharf Gebratenes Nikotin
Blähungshemmende Wirkung ☺	Blähende Wirkung ☹
<ul style="list-style-type: none"> Preiselbeeren, Preiselbeersaft, Heidelbeeren, Heidelbeersaft Kümmel, Kümmelöl, Kümmeltee Schwarzkümmel, Fenchel, Fencheltee, Anistee 	<ul style="list-style-type: none"> Kohlensäurehaltige Getränke, Sekt, Bier Koffeinhaltige Getränke, frisches Obst, Birnen, Rhabarber, Hülsenfrüchte, Kohlgemüse, Paprikaschoten, Zwiebeln, Knoblauch, Pilze, frisches Brot, Eier, Eiprodukte, Mayonnaise
Geruchshemmende Wirkung ☺	Geruchsbildende Wirkung ☹
<ul style="list-style-type: none"> Preiselbeeren, Preiselbeersaft, Heidelbeeren, Heidelbeersaft, Petersilie, grüner Salat, Spinat, Joghurt 	<ul style="list-style-type: none"> Kohlgemüse, Bohnen, Spargel, Pilze, Zwiebeln, Knoblauch, Schnittlauch, Eier, Eiprodukte, Fleisch, geräucherte Produkte, Fisch, Fischprodukte, Krabben, Hummer, vollreifer und vollaromatischer Käse, scharfe Gewürze