

Einkaufsliste für die Remission

In der beschwerdefreien Zeit gilt bei unkompliziertem Verlauf der CED:

Essen Sie, was Ihnen bekommt!

Wenn es Ihnen gut geht, gibt es keine strikten Ernährungsregeln.

Tipps für Ihren Einkauf

Allgemeine Tipps gelten auch hier

- ✓ Die Ernährung sollte gut verträglich, aber auch ausgewogen, vollwertig, frisch und vielseitig sein.
- ✓ Achten Sie auf eine gute Qualität der Nahrungsmittel.
- ✓ Vermeiden Sie stark verarbeitete und künstliche Produkte.
- ✓ Nehmen Sie Zucker, Süßwaren, Alkohol, scharfe Speisen und Gewürze sowie Fette nur sparsam zu sich.
- ✓ Vertrauen Sie Ihrem Bauchgefühl.

Notizen
