

## Kostråd vid förstoppning

### Livsmedel som är bra att äta vid förstoppning

- Kiwi
- Päron
- Plommon
- Rotfrukter, helst wokade
- Grönsaker
- Messmör
- Oliv- eller rapsolja
- Fiberprodukter (obs vätska)
- Surdegsbröd
- Jästa grönsaker
- Normalisera vätska
- Blåbär, färska är inte stoppande
- Probiotika (Actimel, Verums hälsofil, Proviva etc)
- Pasta med durumvete är inte stoppande

### Livsmedel som du ska undvika vid förstoppning

- Mjök
- Ris och mannagryn
- Vitt mjöl
- Rivet äpple
- Blåbärssoppa
- Morotspuré
- Te (Grönt fungerar eftersom det inte är inte stoppande)
- Bananer

