

Kostråd vid lös avföring

Livsmedel som är bra att äta vid lös avföring

- Vitt bröd
- Vanlig mjölk
- Blåbärssoppa
- Mycket fibrer lite vätska
- Banan
- Te
- Probiotika (Actimel Verums hälsofil etc)

Livsmedel som du ska undvika vid lös avföring

- Starka kryddor
- Mjölk
- Kaffe
- Juicer
- Torkad frukt
- Plommon
- Päron
- Tomat
- Kiwi
- Söta produkter
- Sorbitol
- Alkohol

