



**Gesund essen.  
Dazu gehören täglich:**

3 Portionen Gemüse und  
2 Portionen Früchte

1 bis 2 Esslöffel Nüsse

3 Portionen Milch und Milch-  
produkte, z.B. 180 g Joghurt,  
2 dl Milch und 40 g Käse

Vollkornprodukte und / oder  
Hülsenfrüchte

Mindestens 2 Liter Wasser

## Was tun gegen Verstopfung?

- Essen Sie gesund und ausgewogen nach den Empfehlungen der Ernährungspyramide.
- Trinken Sie morgens nach dem Aufstehen zuerst ein grosses Glas lauwarmes Wasser.
- Halten Sie regelmässige Essenszeiten ein, auch am Wochenende.
- Trinken Sie täglich mindestens 2 Liter Wasser.
- Bewegung regt die Verdauung an.

Ihre Verdauung können Sie mit regelmässiger Bewegung aktivieren. Reservieren Sie sich deshalb täglich mindestens 30 Minuten zum Walken, Joggen, Biken, Gymnastik treiben oder für einen zügigen Spaziergang. Suchen Sie sich einen Sportpartner, denn zu zweit geht es leichter.



Morgens ein Glas Wasser.



Ein gesundes Frühstück.



Mittags ein vollwertiges Menu.



Ein leichtes Abendessen.



Gutes zwischendurch.

Mehr Rezepte unter [www.swissmilk.ch/rezepte](http://www.swissmilk.ch/rezepte)

### SERVICEBOX

**Mehr Informationen  
und praktische Tipps:**

[www.swissmilk.ch](http://www.swissmilk.ch)

[ernaehrungsberatung@swissmilk.ch](mailto:ernaehrungsberatung@swissmilk.ch)

Ratgeber-Telefon:  
031 359 57 56



### Das wirkt verdauungsfördernd:

- Essen Sie nebst Joghurt auch regelmässig Kefir.
- Leinsamen, Flohsamen und Weizenkleie erhöhen den Nahrungsfasergehalt. Steigern Sie die Menge langsam und trinken Sie stets genügend dazu.
- Planen Sie Ihren Tagesablauf so, dass Sie morgens und abends stets genügend Zeit haben für den Gang zur Toilette.