

Sommerloch

Beitrag von „Zauberwald“ vom 9. August 2021 08:33

[Zitat von Conni](#)

Meine Probleme verschlimmern sich durch große Mengen bestimmter pflanzlicher Ballaststoffe/Kohlehydrate.

Meine auch. Meine Divertikel fangen an zu rebellieren. Ich habe festgestellt, dass ich wenigstens eine kleine Menge pampiges Zeug wie Joghurt, Kartoffeln, ...brauche, damit mein Darm nicht herumzickt und dass dies bei zuuu vielen Ballaststoffen der Fall ist.