

Ernährungsempfehlungen bei Verstopfung

gut zu
wissen!





Ernährungsempfehlungen bei Verstopfung

Die chronische Stuhlverstopfung (= Obstipation) kommt in den westlichen Industrieländern sehr häufig vor. Meist liegt eine Darmträgheit vor, die durch falsche Ernährung mit zu wenigen Ballaststoffen, zu geringe Trinkmenge und Bewegungsmangel verstärkt wird. Die Unterdrückung des Stuhlganges und/oder seelische Belastung sind weitere Faktoren, die eine Verstopfung negativ beeinflussen können.



In der Regel spricht man erst dann von Verstopfung, wenn der Stuhlgang seltener als drei Mal pro Woche erfolgt. Ungeduldige greifen meist schon verfrüht zu Abführmitteln, wodurch sie häufig in einen Teufelskreis geraten. Durch den regelmäßigen Gebrauch von Abführmitteln (auch pflanzlicher Herkunft) entsteht schnell ein Gewöhnungseffekt. Die Darmtätigkeit wird erschwert, außerdem kann es zu Wasser- und Mineralstoffverlusten kommen.

Der Gebrauch von Abführmitteln sollte nur nach ärztlicher Anordnung erfolgen.

4 Ernährungsempfehlungen bei Verstopfung

Für eine geregelte Verdauung sind folgende Maßnahmen wichtig:

1. **Abwechslungs- und ballaststoffreich essen**
2. **Viel trinken**
3. **Regelmäßige Stuhlgewohnheiten**
4. **Mehr Bewegung**
5. **Gut kauen**



Abwechslungs- und ballaststoffreich essen

💡 Das ganze Korn bringt die volle Wirkung

Ballaststoffe sind pflanzliche Schalentteile und Fasern, die der Körper unverdaut ausscheidet. Sie quellen im Darm auf und machen den Stuhl weicher. Durch das erhöhte Stuhlvolumen wird die Darmtätigkeit angeregt. Vollkornprodukte wie z. B. Vollkornnudeln, Vollkorn- bzw. Naturreis, Vollkornbrot, ... enthalten einen hohen Anteil an Ballaststoffen.

Tipps:

- Die Umstellung auf Vollkornprodukte sollte langsam erfolgen, damit sich Ihr Darm an die ballaststoffreiche Kost gewöhnen kann.
- Für Teige können Sie Weiß- und Vollkornmehl mischen.
- Achtung beim Brotkauf: weder eine dunkle Farbe noch „Körndl“ im Brot sind ein sicheres Zeichen für Vollkorn. Achten Sie auf die Deklaration „Vollkornbrot“!
- Ausreichend trinken! Vollkornprodukte benötigen viel Flüssigkeit zum Quellen.



Zu jeder Mahlzeit etwas Buntes

Auch in Obst und Gemüse findet man viele Ballaststoffe. Die meisten Obstsorten enthalten zusätzlich verdauungsanregende Fruchtsäuren.



Tipps:

- Versuchen Sie in jede Mahlzeit saisonales Gemüse, Salat oder Obst einzubauen. Z. B.: frisches Obst zum Joghurt, Paradeiser zum Jausenbrot, Gemüsebeilage zu Fleischspeisen, etc.
- Bauen Sie – je nach Verträglichkeit – Hülsenfrüchte in Ihren Speiseplan ein, z. B. Linseneintopf oder Bohnensalat.
- Besonders verdauungsfördernd wirkt milchsauer vergorenes Gemüse



Schmackhaft essen mit Kräutern und Gewürzen

Verwenden Sie reichlich frische Kräuter, denn diese enthalten Aromastoffe, die die Verdauung fördern. Auch Gewürze, wie z. B. Koriander, Anis, Fenchel oder Kümmel regen die Verdauung an. Wenn es Appetit und Verträglichkeit erlauben, würzen Sie öfters intensiver (Chili, Curry, Senf, Zimt, Curcuma, etc.)!



Meiden Sie stopfende Lebensmittel

z. B. schwarzer Tee, Grüntee, Rotwein, Schokolade, Bananen, Heidelbeeren



Hausmittel gegen Verstopfung

Weizenkleie, Leinsamen, Flohsamen

Einen Esslöffel Weizenkleie, Lein- oder Flohsamen über Nacht in Wasser oder Joghurt einweichen und am Morgen essen.

Pro Esslöffel unbedingt einen Viertelliter Wasser dazu trinken.

Vergorene Milchprodukte

Molke, Kefir, Naturjoghurt, Butter,- Sauer- und Acidophilusmilch sind leicht bekömmliche und verdauungsfördernde Nahrungsmittel.

Hinweis: Vorsicht bei Lactoseintoleranz!

Trockenfrüchte

Abends drei bis vier getrocknete Feigen oder Pflaumen in einer Tasse Wasser einweichen und zugedeckt bei Zimmertemperatur über Nacht stehen lassen. Am nächsten Morgen die eingeweichten Früchte essen und das Einweichwasser dazu trinken (oder die Früchte mit dem Einweichwasser pürieren und trinken).



Getränke

Versuchen Sie, ein Glas warmes Wasser auf nüchternen Magen zu trinken.

Ballaststoffpräparate aus der Apotheke

Resource OptiFibre® von Nestle, Stimulance® von Nutricia oder Nutribest Actifibre® von Fresenius:

Diese Produkte sind wasserlösliche Ballaststoffpulver zum Aufbau einer gesunden Darmflora. Sie können in alle flüssigen und breiigen Getränke und Speisen eingerührt werden.

Viel trinken

Bei einer ballaststoffreichen Ernährung ist es sehr wichtig, auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr zu achten. Trinken Sie deshalb täglich mindestens eineinhalb bis zwei Liter Flüssigkeit. Oder: 30 bis 35 Milliliter Flüssigkeit pro Kilogramm Körpergewicht.

Tipps:

- Trinken Sie kalorienfreie Getränke, wie Leitungswasser, Mineralwasser oder Tees (Kräutertees, wie Fenchel- oder Kamillentee, helfen auch gegen Blähungen).
- Stellen Sie die Getränke in Reichweite.
- Führen Sie eventuell ein Trinkprotokoll.
- Fruchtsäfte nur stark verdünnt trinken.

Regelmäßige Stuhlgewohnheiten

Durch seelische Belastungen und in Stresssituationen wird der Stuhlgang sehr oft unbewusst oder bewusst unterdrückt.

Tipps:

- Planen Sie morgens genügend Zeit für das Frühstück und den Gang zur Toilette ein.
- Sobald Sie Stuhldrang verspüren, gehen Sie diesem nach.
- Nehmen Sie Ihre Mahlzeiten in Ruhe ein und kauen Sie gut. Hastiges Hinunterschlingen und unzureichendes Kauen belasten die Verdauung.
- Die Bildung von Gasen im Verdauungsstrakt (= Blähungen) durch verschiedene Speisen ist normal. Nicht normal ist die Ansicht, dass sie zurück gehalten werden müssen (speziell bei Frauen).



Mehr Bewegung

Bewegung mit kraftvoller Atmung bringt den Darm in Schwung. Versuchen Sie, mehr Sport zu treiben und Ihre alltägliche Bewegung zu erhöhen.

Tipps:

- Gehen Sie einfach mehr zu Fuß.
- Nehmen Sie die Stufen anstatt des Lifts.
- Gymnastik wirkt wie eine sanfte Bauchmassage.
- Gehen Sie hinaus in die Natur!

Hinweis:

- Die genannten Maßnahmen müssen regelmäßig über einen längeren Zeitraum durchgeführt werden. Sollte der gewünschte Erfolg ausbleiben, konsultieren Sie Ihren Arzt.
- Circa 30 Prozent der Bevölkerung haben eine Laktoseintoleranz, die in weiterer Folge auch zur Verstopfung führen kann. Hier sind Sauermilchprodukte nicht zielführend – Joghurt kann auch eine Verstopfung bewirken!

Literatur:

Diät bei Verstopfung – Verband der Diätologen Österreichs
Hubert Krenn Verlag, Wien. ISBN: 3-902351-86-1



www.gesundheitskasse.at
Druck: BTS, Engerwitzdorf