

## ERNÄHRUNGSEMPFEHLUNGEN

### ... bei chronischer Verstopfung

Unter Verstopfung versteht man eine ÜBERMÄSSIG LANGE VERWEILDAUER des Stuhls im Darm, verbunden mit seltenen, oft erschwerten Stuhlentleerungen (seltener als alle 2-3 Tage). Die Stuhlmenge ist meist klein, der Stuhl ist trocken und hart. Als typische BESCHWERDEN treten Bauchschmerzen, Druck- und Völlegefühl und Blähungen auf.

Häufigste URSACHEN sind Missbrauch von Abführmitteln, eine ballaststoffarme Ernährung, Bewegungsmangel und Unterdrückung des Darmentleerungsreizes (= Füllung des Magens mit Nahrung regt die Stuhlentleerung an). Organische Ursachen wie z.B. Darmverengungen oder Darmlähmungen sind eher selten. Dennoch ist in jedem Fall eine Rücksprache mit dem behandelnden Arzt nötig.

Manchmal liegt eine „Pseudoverstopfung“ = EINGEBILDETE VERSTOPFUNG vor. Es ist nämlich nicht erforderlich, jeden Tag oder sogar mehrmals täglich Stuhlgang zu haben. Eine Stuhlentleerung jeden 2. oder 3. Tag ohne Beschwerden ist durchaus als normal anzusehen.

### Nach welchen Richtlinien sollten Sie sich ernähren?

Die wichtigsten Maßnahmen sind eine ballaststoffreiche Ernährung und eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr. Ballaststoffe sind pflanzlicher Herkunft und besitzen die Eigenschaft, relativ unverändert vom Verdauungsprozess in den Dickdarm zu gelangen. Dort quellen sie auf und regen dadurch die Darmtätigkeit an.

- **Ballaststoffreiche Nahrungsmittel:**

Ballaststoffe finden sich vor allem in Obst, Gemüse und Vollkornprodukten, Leinsamenschrot und Weizenkleie. Die zusätzliche Einnahme von Weizenkleie (ca. 20 - 60 g/Tag) kann für Sie sinnvoll sein.

- **Sauermilcherzeugnisse:**

Sauermilchprodukte wie Joghurt, Kefir, Buttermilch und Dickmilch regen ebenfalls die Darmtätigkeit an und sollten daher täglich in Ihrem Speiseplan enthalten sein.

- **Trinken:**

Ohne ausreichende Flüssigkeitszufuhr sind Ballaststoffe nutzlos. Stellen Sie deshalb unbedingt eine Trinkmenge von 2 bis 2,5 Liter pro Tag sicher.

- **Verteilung der Mahlzeiten:**

Als günstig erweist es sich ferner, wenn Sie die tägliche Nahrungsaufnahme auf etwa 5 kleinere Mahlzeiten verteilen. Selbstverständlich sollen Sie damit nicht Ihre Gesamtnahrungsmenge überschreiten.



### Was sollten Sie noch wissen und beachten?

- **Vermeiden Sie Bewegungsmangel!** Körperliche Bewegung stimuliert die Darmtätigkeit. Steigern Sie deshalb Ihre körperliche Aktivität durch regelmäßigen Sport und durch mehr Bewegung im Alltag.
- **Planen Sie Ihren Stuhlgang ein!** Planen Sie Ihre tägliche Stuhlentleerung, möglichst immer zur gleichen Tageszeit, in Ihren Tagesablauf ein. Vermeiden Sie dabei nach Möglichkeit Zeitdruck.
- **Vermeiden Sie Abführmittel.** Die häufige Einnahme von Abführmitteln schädigt auf Dauer Darm, Wasser- und Spurenelementhaushalt Ihres Körpers. Abführmittel sollten Sie daher nur in Ausnahmefällen verwenden.

### Wie können Sie häufige Fehler vermeiden?

- Bemühen Sie sich, eine tägliche Trinkmenge von mindestens 2 Litern zu erreichen.
- Gedulden Sie sich bei der Umstellung der Darmtätigkeit von Abführmitteln auf ballaststoffreiche Kost.

Es dauert oft Wochen oder Monate, bis Sie die Darmträgheit überwunden haben.

Nahrungsmittel- auswahl:	 Was ist für Sie <b>nicht</b> empfehlenswert?	 Was ist für Sie empfehlenswert?
Fleisch- und Wurstwaren:	<ul style="list-style-type: none"> <li>fettreiche Sorten (z. B. Schweinebraten, Gans, Bratwurst, Mettwurst)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>alle nicht zu fettreichen Sorten in vernünftigen Portionen</li> <li>Fleischgerichte nicht häufiger als 4 x pro Woche</li> </ul>
Fischwaren:		<ul style="list-style-type: none"> <li>alle Sorten, Fischgerichte 2 - 3 x pro Woche</li> </ul>
Fette und Öle:	<ul style="list-style-type: none"> <li>größere Mengen von Schweineschmalz, Speck, Kokos- und Palmfett</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Speiseöle und Fette vorwiegend pflanzlicher Herkunft (z. B. Distelöl, Maiskeimöl, Sonnenblumenöl)</li> <li>Butter in kleineren Mengen</li> </ul>
Eier:	<ul style="list-style-type: none"> <li>fettreiche Eierspeisen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>sonstige Eierspeisen (z.B. gekochte Eier, Rührei, Spiegelei)</li> </ul>
Milch und Milchprodukte:	<ul style="list-style-type: none"> <li>größere Mengen fettreicher Milchprodukte (z. B. Sahne)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>sonstige Sorten, vorzugsweise Sauermilchprodukte</li> </ul>
Gemüse, Salate:		<ul style="list-style-type: none"> <li>alle Sorten; zu jeder Hauptmahlzeit sollten Gemüse oder Salate als Beilage gegessen werden, besonders günstig sind Rohkostprodukte.</li> </ul>
Kartoffeln:	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bratkartoffeln, Pommes frites</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kartoffelpüree, gepellte Kartoffeln</li> </ul>
Obst:		<ul style="list-style-type: none"> <li>alle Sorten, besonders als Zwischenmahlzeit geeignet</li> </ul>
Getreideprodukte (Brot- und Teig- waren, Reis):	<ul style="list-style-type: none"> <li>Weißmehlprodukte</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vollkornprodukte jeder Art</li> </ul>
Zucker, Süßigkeiten, Backwaren:	<ul style="list-style-type: none"> <li>Schokoladen, Süßigkeiten, Kuchen, Torten, Vorsicht: auch Süßstoff kann „verstopfend“ wirken</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vollkornbackwaren, kleinere Mengen zuckerhaltiger Backwaren</li> </ul>
Gewürze:		<ul style="list-style-type: none"> <li>alle Sorten</li> </ul>
Getränke:	<ul style="list-style-type: none"> <li>zuckerreiche Getränke (z. B. Cola, Limonaden, Fruchtsäfte mit Zuckerzusatz), schwarzer Tee</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kohlensäurearmes Mineralwasser, Kaffee, Früchte- und Kräuterteesorten, kleinere Mengen an Obstsäften u. Alkoholika, Vorsicht: auch süßstoffhaltige Getränke können „verstopfend“ wirken</li> </ul>
Art der Zubereitung:	<ul style="list-style-type: none"> <li>fettreich (z. B. frittieren, in Öl einlegen)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>dünsten, dämpfen, grillen, kurz braten</li> </ul>