



Ernährungsempfehlungen bei chron. Verstopfung

Eine chronische Verstopfung (Obstipation) kann durch einen ungesunden Lebensstil verursacht werden. Frauen sind häufiger betroffen als Männer.

Eine zu niedrige Ballaststoffaufnahme, sowie ein Unterdrücken des Stuhldranges können genauso wie mangelnde Bewegung, Stress, Hektik oder zu geringe Flüssigkeitszufuhr eine normale Darmfunktion behindern und zu verzögerter Darmentleerung führen. Völlegefühl, Blähungen und Bauchschmerzen sind die Folge.

Eine chronische Verstopfung fördert die Entstehung Hämorrhoiden.

Was sind Ballaststoffe?

Ballaststoffe sind Bestandteile pflanzlicher Lebensmittel, die von körpereigenen Enzymen des menschlichen Magen-Darm-Traktes nicht abgebaut werden können. Es sind im wesentlichen Stütz- und Strukturelemente pflanzlicher Zellen.

Ballaststoffe sind enthalten in Schalen von Getreide, Hülsenfrüchten, Gemüse, Obst und Nüssen. Man bezeichnet sie auch als Faserstoffe oder Pflanzenfasern.

Tierische Lebensmittel enthalten **keine** Ballaststoffe.

Eine ballaststoffreiche Ernährung kann die Transitzeit im Darm verringern und die Stuhlmenge und -frequenz erhöhen.

Ballaststofflieferanten:

Ballaststoffreiche Lebensmittel sind:

Getreideprodukte wie Vollkornbrot, Vollkornsemmeln, Getreideflocken, Müsli, Kleie, Getreidebreie, Getreidebratlinge, Vollkornnudeln, Naturreis, Hirse, Körner etc.

Auch Hülsenfrüchte, Soja, Kartoffeln, Gemüse, Obst und Nüsse enthalten viele Ballaststoffe. Nüsse sollten aufgrund ihres Fettgehaltes und dem damit verbundenen hohen Energiegehalt nur in kleinen Mengen verzehrt werden.

Ballaststoffarm

Weißbrot, Brötchen, Toastbrot

Gemüsesäfte

Teigwaren, polierter Reis

Ballaststoffreich

Vollkornbrot, Leinsamenbrot
Grahambrot, Roggenbrot

alle Gemüsesorten und Salate, bes.:
Kohl, Erbsen, Hülsenfrüchte, Sellerie,
Paprika, Brokkoli, Pilze

Vollkornteigwaren, Vollkorngetreide
(Grünkern, Weizen, Roggen,
Dinkel), Naturreis

Pudding, Cremespeisen	frisches Obst, Obstsalat, Müsli, Trockenobst
Kekse, Kuchen, Torten,	Kuchen mit Vollkornmehl gebacken, Vollkornkekse, Früchtebrot, Vollkornzwieback

Tagesbeispiel für die empfohlene Ballaststoffzufuhr von 30g:

<u>Lebensmittel:</u>	<u>Ballaststoffgehalt (g):</u>
3 Scheiben Vollkornbrot (150g)	12
+ 1 Port. Kartoffeln (200g)	4
+ 1 Port. Gemüse (200g)	6
+ 1 Port. Salat (100g)	1,5g
+ 1 Apfel (150g)	3
+ 1 Birne (150)	<u>4</u>
Gesamt:	30,5g

Lebensmittel mit abführender Wirkung:

Gesäuerte Milchprodukte (Joghurt, Buttermilch, Kefir, Molke)
 Sauerkraut(-saft),
 Birnen- und Apfelsaft
 eingeweichte Trockenpflaumen
 Vollkornprodukte
 Koffeinhaltige Getränke (Kaffee)
 Ballaststoffkonzentrate wie Leinsamen, Weizenkleie und Flohsamen
 industrielle Ballaststoffpräparate
 Milchzucker

Lebensmitteln mit stopfender Wirkung:

Bananen
 Schokolade/Kakao
 Weißmehlprodukte
 Schwarztee
 Rotwein
 Heidelbeeren

Einsatz von Präbiotika:

In der Leitlinie zur chronischen Obstipation werden bestimmte probiotische Stämme zur Therapie empfohlen:

- Lactobacillus casei Shirota (Yakult)
- Bifidobacterium animalis lactis (Activia)
- Escherichia coli Nissli 1917 (Mutaflor)

Tipps bei Verstopfung (Obstipation)

Bringen Sie ihren Darm auf Trab!

Die tägliche Zufuhr von Ballaststoffen sollte **mindestens 30g** betragen (siehe Tagesbeispiel)

■ Ballaststoffe brauchen Flüssigkeit

Trinken Sie täglich 2-3 Liter Mineralwasser, ungesüßten Tee, stark verdünnte Fruchtsäfte.

■ Stellen Sie den Darm langsam auf eine ballaststoffreiche Kost um

Bei einer zu schnellen Ernährungsumstellung kann es zu Blähungen und Völlegefühl kommen.

■ Eine zusätzliche Unterstützung bieten Ballaststoffkonzentrate

wie Weizenkleie, Leinsamen, gemahlene Flohsamenschalen, industrielle Ballaststoffpräparate oder verdauungsfördernde Mittel (Laktulose)

☞ Kleie und Flohsamen benötigen viel Flüssigkeit zum Quellen!

■ Eine hohe Ballaststoffzufuhr beugt eine Verstopfung vor

auf natürliche Weise und macht in den meisten Fällen den Gebrauch von Abführmitteln überflüssig.

■ Regelmäßige Bewegung unterstützt die Darmtätigkeit.

■ Erziehen Sie ihren Darm zur **Pünktlichkeit** und nehmen Sie sich Zeit für den Gang zur Toilette.