

Verstopfung

Was ist Verstopfung?

Die Häufigkeit des Stuhlgangs ist sehr unterschiedlich. Das Spektrum reicht von dreimal pro Tag bis nur dreimal pro Woche. Aber auch feste Stuhlkonsistenz und beim Stuhlgang notwendiges heftiges Pressen sind von Bedeutung.

Wie entsteht eine Verstopfung?

Bei mehr als der Hälfte der Patienten kann man keine „organische“ Ursache der Verstopfung finden. In diesen Fällen nimmt man an, dass der Transport des Stuhls im Darm generell verlangsamt ist und/oder dass die Entleerung des Enddarms nicht richtig funktioniert. Entzündliche oder tumorbedingte Einengungen der Darmöffnung können eine Verstopfung verursachen. Aber auch Erkrankungen ausserhalb des Darmes (z.B. Schilddrüsenunterfunktion) oder Medikamentennebenwirkungen können dafür verantwortlich sein.

Wie häufig kommt Verstopfung vor?

Etwa fünf von hundert Menschen klagen über Verstopfung.

Ist Verstopfung gefährlich? Wann muss man damit zum Arzt?

Chronische Verstopfung ist zwar meist harmlos, aber für die Betroffenen sehr störend. Der Besuch beim Arzt soll die Patienten ermitteln, bei denen eine behandelbare Ursache der Verstopfung besteht. Besondere Vorsicht gilt bei neu aufgetretener Verstopfung. Vor allem im mittleren und höheren Lebensalter (älter als 40 Jahre) kann Verstopfung ein Zeichen von beginnendem Dickdarmkrebs sein. In diesem Fall sollten Sie auf jeden Fall den Arzt aufsuchen. Dickdarmkrebs ist in vielen Fällen heilbar, wenn er frühzeitig erkannt wird.

Wie wird Verstopfung behandelt?

Vor der Behandlung steht die Diagnose. Da es viele verschiedene Ursachen für die Verstopfung gibt, sollte der Arzt erst abklären, ob nicht eine behandelbare Ursache vorliegt. Falls trotz intensiver Suche keine fassbare Ursache gefunden wird, wird man versuchen, mit Ernährungsumstellung und viel Bewegung die Symptome zu bessern. In hartnäckigen Fällen kommen Abführmitteln zum Zug. In Drogerien, Reformhäusern und Apotheken wird eine Vielzahl von Mitteln für die Darmregulierung angeboten. Die meisten sind zwar nicht schädlich. Trotzdem sollten Sie aus den oben genannten Gründen das Verstopfungsproblem zusammen mit Ihrem Arzt angehen. Er wird Sie auch beraten, welches Stuhlregulationsmittel in Ihrer Situation am geeignetsten ist. Meist werden zuerst Quellmittel sowie nicht resorbierbare Salz- und Zuckerlösungen eingesetzt. Die Schleimhaut reizende Abführmittel (z.B. Senna) werden i.d.R. erst empfohlen, wenn die oben genannten keine genügende Wirkung zeigen.

Welchen Einfluss hat die Ernährung bei Verstopfung?

Die Verstopfung wird durch ballaststoffreiche Ernährung, genügende Flüssigkeitszufuhr und viel körperliche Aktivität günstig beeinflusst. Es braucht aber

etwas Geduld. Der Erfolg wird sich erst in ein paar Tagen, zum Teil erst nach einigen Wochen einstellen. Brechen Sie deshalb Ihre Bemühungen nicht vorschnell ab.

Ernährungsempfehlung bei Verstopfung

Der wichtigste Grundsatz ist die Erhöhung des Ballaststoffanteils in der Nahrung. Nahrungsfasern können im Dünndarm nicht verdaut werden, gelangen in den Dickdarm und machen zusammen mit reichlich Flüssigkeitszufuhr den Stuhl voluminöser und weicher. Dadurch wird ein Entleerungsreiz ausgelöst und die Stuhlgänge erfolgen häufiger und leichter. Ballaststoffe sind aber auch ein wichtiges Nahrungssubstrat für die Dickdarmflora. Eine gesunde Darmflora ist für die gute Darmfunktion entscheidend. Nahrungsfasern sind pflanzliche Zellbestandteile. Sie kommen vor allem in Getreide und Getreideprodukten, Hülsenfrüchten, Nüssen, Kartoffeln, Gemüse und Obst vor.

Wie soll die Ernährung umgestellt werden?

Stufenweise Erhöhen der Fasermenge pro Tag. Beschwerden wie Blähungen und Völlegefühl können zu Beginn auftreten, sie verschwinden aber i.d.R. nach wenigen Tagen. Das Trinken eines Glases Wasser oder Mineralwasser vor dem Frühstück kann den Darm anregen. Ein Frühstücksmüesli mit Getreideflocken, frischem Obst und allenfalls Nüssen ist ein guter Ballaststofflieferant. Vollkornbrot anstatt Weissbrot oder Gipfeli ist empfehlenswert. Drei Portionen Obst, Gemüse oder Salat sollten täglich konsumiert werden. Der Menüplan kann möglichst 1-2-mal pro Woche mit den besonders faserreichen Hülsenfrüchten (Linsen, weisse Bohnen, Kichererbsen) ergänzt werden.

Bewährt hat sich ebenfalls die 1-3-mal tägliche Einnahme von 1-2 Esslöffel Kleie oder Leinsamen. Pro Esslöffel sollte 1 grosses Glas Wasser zusätzlich getrunken werden. Eine gute Möglichkeit der Stuhlregulation ist auch der Verzehr von 3-5 über Nacht in Wasser eingelegten getrockneten Feigen oder Zwetschgen/Pflaumen pro Tag.

Die gesamte Flüssigkeitszufuhr sollte mindestens 1.5 bis 2 Liter pro Tag betragen, ausser bei schwerer Herz- bzw. Lebererkrankung.

Wie ist die Prognose?

Die Prognose ist generell gut. Eine „organische“ Verstopfungsursache sollte durch die Untersuchungen bei Hausarzt und Magendarmspezialist ausgeschlossen werden. Sofern ballaststoffreiche Kost, genügende Flüssigkeitszufuhr und viel körperliche Aktivität nicht genügen, soll grosszügig ein Stuhlregulationsmittel eingesetzt werden. Ihr Arzt wird Ihnen helfen, das für Sie richtige Präparat herauszufinden. Im Gegensatz zur Volksmeinung ist eine langfristige Einnahme von korrekt gewählten Abführmitteln nicht gefährlich