

Ernährungsberatung

3400 Burgdorf

Telefon 034 421 29 83

Telefax 034 421 29 98

ernaehrungsberatung@rs-e.ch

Ernährungsberatung

3550 Langnau

Telefon 034 421 39 83

Telefax 034 421 31 99

ernaehrungsberatung@rs-e.ch

Ernährungsempfehlungen bei Verstopfung

Unter Verstopfung (Obstipation) versteht man die verzögerte Transitzeit des Stuhls im Dickdarm. Die unmittelbaren Folgen sind harter Stuhl, langsame Passage und eine schwierige, unter Umständen schmerzhafte Stuhlentleerung.

Die Nahrungsfaser- und Flüssigkeitszufuhr bestimmen weitgehend die Frequenz der Stuhlentleerung sowie die Konsistenz und Menge. Ein Mangel an diesen Nährstoffen in der Ernährung ist die bedeutendste Ursache der Obstipation.

Ursachen

Nicht nur eine ungenügende Nahrungsfaserzufuhr, sondern auch weitere Faktoren können zu einer Verstopfung führen:

- Bewegungsmangel, Multiple Sklerose, nervöse Spannungen, Veränderungen im gewohnten Tagesablauf, Depression, chronischer Abführmittel-Missbrauch, hoher Kaffeekonsum, Medikamente, Schwangerschaft

Die wichtigsten Massnahmen

Gestalten Sie Ihre Ernährung faserreich

- Bevorzugen Sie Vollkorngetreideprodukte wie Vollkornbrot, -flocken, -mehl, Vollreis, Mais, Hirse, Gerste und Hülsenfrüchte.
- Essen Sie täglich je 2-3 Portionen Gemüse und Obst, möglichst oft in roher Form.
- Unterstützen Sie die Faserzufuhr, indem Sie einige über Nacht eingeweichte Dörrfrüchte (Feigen, Pflaumen, Birnen etc) oder Leinsamen einnehmen. Diese können einem Joghurt oder Müesli beigemischt werden.

Meiden Sie stopfende Lebensmittel

- Stopfende Nahrungsmittel sind Kakao, Schokolade und schokoladehaltige Speisen, Bananen und Schwarztee

Achten Sie auf eine reichliche Flüssigkeitszufuhr

- Trinken Sie viel (mind. 2 Liter pro Tag) und regelmässig über den Tag verteilt. Besonders geeignete Getränke sind Wasser, Mineralwasser mit oder ohne Kohlensäure, Tee und verdünnte Fruchtsäfte.

Bewegen Sie sich regelmässig

- Körperliche Aktivität regt die Muskeltätigkeit der Darmwand an. Der Stuhl wird rascher transportiert und die Stuhlfrequenz wird erhöht.

Verzichten Sie auf Abführmittel

Verzichten Sie auf Abführmittel, da ihr Effekt gegenteilig ist. Mit der Gewöhnung entsteht eine Darmträgheit.

Nahrungsfasern

Nahrungsfasern sind nicht gleich Nahrungsfasern

So verschieden die Faser-Herkunft, so unterschiedlich sind auch deren Struktur und Eigenschaften / Wirkung.

lösliche Fasern

- Pektin
- lösliche Hemicellulose
 - ⇒ Früchte, Dörrfrüchte
 - ⇒ Gemüse, Salat
 - ⇒ Hafer

unlösliche Fasern

- Cellulose
- unlösliche Hemicellulose
- Lignin
 - ⇒ Vollkorn-Getreideprodukte
 - ⇒ Hülsenfrüchte

Lösliche Fasern

Lösliche Fasern binden Wasser im Darm und bilden daher eine Art Gel. Wegen dieser Eigenschaft werden sie auch Quellstoffe genannt.

Die Quellstoffe werden im Dickdarm durch Bakterien abgebaut und als kurzkettige Fettsäuren vom Körper aufgenommen. Gemeinsam mit den kurzkettigen Fettsäuren wird dem Stuhl auch Wasser entzogen – somit entwickeln sie eine stuhlregulierende Wirkung.

Unlösliche Fasern

Unlösliche Fasern vermehren den Darminhalt, sie verbessern damit den Verdünnungseffekt und beschleunigen die Darmpassage.

So erreichen Sie eine nahrungsfaserreiche Ernährung

- Essen Sie 2-3 Portionen Obst pro Tag
- Geniessen Sie 2-3 Portionen Gemüse täglich, davon mind. 1 roh
- Essen Sie mind. 3 Portionen Stärkebeilage pro Tag wie Vollkornbrot, Kartoffeln, Teigwaren, Reis, Getreide etc. Bevorzugen Sie Vollkornprodukte.
- Trinken Sie mind. 2 Liter Flüssigkeit pro Tag