

Essen und Trinken bei Verstopfung

Was versteht man unter einer Verstopfung?

Unter einer Verstopfung (Obstipation) versteht man Probleme bei der Stuhlentleerung, die durch Symptome wie weniger als drei Stuhlgänge pro Woche, starkes Pressen, harter Stuhl oder manuelle Manöver zur erleichterten Entleerung gekennzeichnet ist. Es kann zudem zu Begleitbeschwerden wie Völlegefühl, Blähungen und Bauchschmerzen kommen.

Was sind mögliche Ursachen?

- ballaststoffarme Ernährung
- zu geringe Flüssigkeitszufuhr
- Bewegungsmangel
- Stress, psychische Probleme
- Unterdrücken des Stuhldranges, keine Zeit für Stuhlgang
- Hormonelle Veränderungen z.B. 2. Zyklushälfte, Schwangerschaft (3. Trimenon)
- Medikamente wie z.B. Antidepressiva, Hypertensiva, Antiepileptika, Antihistaminika, Spasmolytika, Diuretika, kalziumhaltige Antazida, Opiate
- Erkrankungen wie z.B. Hypothyreose, Morbus Parkinson, Multiple Sklerose, Diabetes

Eine weitere Ursache für eine Obstipation kann eine anorektale Entleerungsstörung sein (z.B. Prolaps, Fissur, Störungen in der Beckenbodenmuskulatur, „Kneifer“). Eine Ernährungstherapie kann ergänzend helfen den Stuhlgang weich zu halten.

Selten ist die Ursache eine intestinale Motilitätsstörung wie z.B. M. Hirschsprung, Megakolon, CIPO. Sie tritt oft bereits im Kindesalter auf. Eine Ernährungstherapie bringt meist keine Besserung.

Ernährungsempfehlungen:

Eine ballaststoffreiche Ernährung, der regelmäßige Verzehr von Sauermilchprodukten und eine ausreichende Trinkmenge können einen regelmäßigen weichen Stuhlgang unterstützen:

- Ballaststoffe gelangen unverdaut in den Dickdarm, quellen auf und erhöhen somit das Stuhlvolumen. Dadurch wird die Darmtätigkeit angeregt. Zudem dienen lösliche Ballaststoffe als Nahrung für Darmbakterien, wodurch sie Ihren Darm und Ihr Immunsystem stärken.
- Die Milchsäurebakterien in Sauermilchprodukten fördern das Wachstum nützlicher Darmbakterien und stimulieren die Darmbewegung.
- Da die Ballaststoffe aufquellen, sollte auf eine ausreichende Trinkmenge geachtet werden.

Essen und Trinken bei Verstopfung

Folgende Tipps helfen Ihnen die Empfehlungen in den Alltag einzubauen:

Ballaststoffreiche Ernährung:

- Stellen Sie den Darm langsam auf eine ballaststoffreiche Kost um.
- Essen Sie „5 am Tag“, das heißt 3 handvoll Gemüse und 2 handvoll Obst.
- Wählen Sie ballaststoffreiche Gemüsesorten wie Karotten, Aubergine, Artischocken, Avocado, Brokkoli, Paprika, Mais usw. aus. Wasserreiche Gemüsesorten wie Blattsalat, Gurke, Tomate enthalten leider nur wenige Ballaststoffe.
- Bevorzugen Sie Vollkornprodukte z.B. fein gemahlenes Vollkornbrot, Vollkornnudeln, Vollkornreis anstatt Weißmehlprodukte.
- Bauen Sie zum Frühstück auch mal ein Müsli mit Flocken ein (siehe Tagesbeispiel)
- Wenn Sie Hülsenfrüchte (z.B. Erbsen, Linsen, Bohnen, Kichererbsen) gut vertragen, verzehren Sie diese regelmäßig (siehe Tagesbeispiel).

Sauermilchprodukte:

- Verzehren Sie am besten täglich Sauermilchprodukte wie Naturjoghurt (idealweise nicht „mild“; sondern z.B. Bulgara, Landliebe original), Quark, Kefir, Activia natur.

Trinkmenge:

- Nehmen Sie ausreichend Flüssigkeit zu sich. Es sollten mind. 1,5-2 Liter über den Tag verteilt sein.
- Magnesiumreiches Mineralwasser (z.B. Gerolsteiner Medium), kohlenstoffhaltige Getränke und ein maßvoller Kaffeeconsum regen die Darmtätigkeit an.
- Trinken Sie morgens auf nüchternen Magen ein Glas lauwarmes Wasser, das bringt die Verdauung in Schwung.

Zusätzliche Unterstützung:

- konzentrierte Ballaststoffe wie z.B. gemahlene Flohsamenschalen (z.B. Mucofalk®) oder Optifibre®. Nehmen Sie täglich einen Teelöffel (5 g) mit einem großen Glas Wasser ein. Müssen Sie Medikamente einnehmen, sollten Sie einen zeitlichen Abstand von mind. 30-60 Minuten einhalten.
- Probiotika können versucht werden (Mutaflor®, Yakult rot 2x/Tag)
- Ist eine Verstopfung stark ausgeprägt kann es notwendig sein Abführmittel (z.B. Movicol®, Macrogol®, Dulcolax®, Laxoberal®) einzunehmen um den Stuhl weich zu halten. Bitte besprechen Sie den möglichen Einsatz mit Ihrem Arzt.

Essen und Trinken bei Verstopfung

Zusätzliche Tipps:

- Bewegen Sie sich regelmäßig, dadurch unterstützen Sie Ihre Darmtätigkeit
- Beachten Sie Ihren Stuhldrang. Nehmen Sie sich nach größeren Mahlzeiten Zeit um auf Toilette zu gehen. Sorgen Sie für eine geeignete Sitzposition, versuchen Sie zu entspannen und nicht zu pressen.
- Bauchmassagen können den Weitertransport des Stuhls unterstützen. Hierbei wird der Bauch am äußeren Rand entlang im Uhrzeigersinn etwa 10 Minuten lang massiert.

So könnte Ihr Tag aussehen:

Frühstück: Müsli

Flocken z.B. Hafer, Dinkel, Hirse usw.
+ Naturjoghurt
+ 1 handvoll Obst
+ Nüsse, Samen

Mittagessen: Vollkornreis/ Vollkornnudeln/ Kartoffeln

+ 1-2 handvoll Gemüse
+ Fleisch/Fisch/Eier

Nachmittag: 1 handvoll Obst oder Nüsse

Abendessen: Vollkornbrot

+ Antipasti-Teller (mit Paprika, Aubergine, Pilzen...)
oder Rohkostsalat

Quellen:

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE): *Essen und Trinken bei chronischer Verstopfung*

Höfler, E.; Sprengart P.: *Praktische Diätetik – Grundlagen, Ziele und Umsetzung der Ernährungstherapie*. 1. Aufl. Stuttgart: Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH, 2012

Sarah Egert, Ursel Wahrburg: *Die große Wahrburg/Egert Kalorien- & Nährwerttabelle*, 3. Auflage 2014 Trias, Stuttgart
Fachgesellschaft für Ernährungstherapie und Prävention

Diese Information ersetzt keine persönliche Ernährungsberatung. Wünschen Sie eine persönliche Beratung, wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt oder Ihr Pflegepersonal.