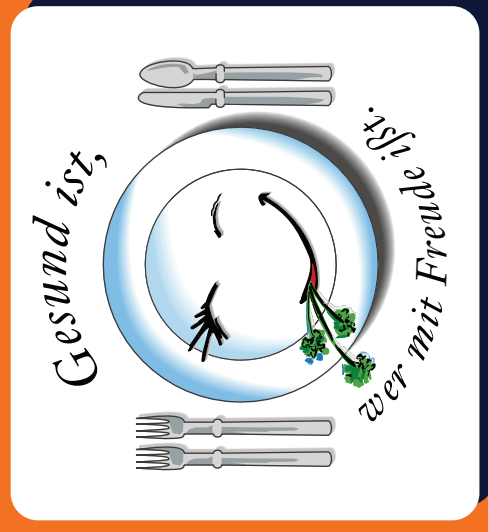


RICHTIG ESSEN bei Verstopfung

→ [Klick zum Inhaltsverzeichnis](#)



Richtig Essen bei Verstopfung

avomed

Kontakt

PRINT



Inhaltsverzeichnis

Was ist Verstopfung (Obstipation)?

Wie kommt es zur Verstopfung (Obstipation)?

Risikofaktoren

Was hilft bei Verstopfung?

Ratschläge für's Essen

Was sind Ballaststoffe?

Tipps

A C H T U N G

Rezeptvorschläge

Der avomed

Kontakt und Information

Was ist Verstopfung (Obstipation)?

Bei den in unserer Gesellschaft üblichen Essgewohnheiten ist eine Stuhlfrequenz von einem Stuhlgang in ein bis drei Tagen als normal anzusehen.

Erfolgt die Darmentleerung seltener als alle drei Tage oder ist der Kot zu sehr eingedickt, also hart und ausgetrocknet, spricht man von Stuhlverstopfung oder Obstipation.

Wie kommt es zur Verstopfung (Obstipation)?

Der Darm ist ein »Muskelschlauch«, der die Nahrung weitertransportiert. Ist die Muskulatur dieses »Schlauches« verkümmert bzw. zu schwach, um den Speisebrei rasch zu befördern, bleibt der Speisebrei im Darm liegen. Er trocknet ein und wird in der Folge noch schwieriger weitertransportiert. Dies äußert sich dann durch seltene Stuhlentleerungen und harten Stuhl.

In den meisten Fällen ist also die Verstopfung durch eine Schwäche bzw. Fehlsteuerung der Darmmuskulatur bedingt.





RISIKOFAKTOREN

UNGÜNSTIGE ZUSAMMENSETZUNG DER NAHRUNG ...

Die tägliche Kost enthält zu wenig Ballaststoffe.



... UNGÜNSTIGE ESSGEWOHNHEITEN

Die Nahrung wird zu schnell gegessen und zu wenig lang gekaut und eingespeichelt.

ES WIRD ZU WENIG GETRUNKEN ...

Wenn nicht genug getrunken wird, können die Ballaststoffe nicht ausreichend quellen. Sie verlieren dadurch ihre Fähigkeit, den Darm zu füllen und damit die Darmmuskulatur zu »trainieren«. Bei stärkerer Einschränkung der Flüssigkeitszufuhr wird der Organismus außerdem gezwungen, den Darminhalt sehr einzudicken. Dadurch verhärtet sich der Stuhl und kann schwer transportiert werden.

Richtig Essen bei Verstopfung

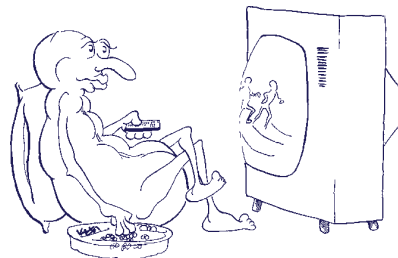
Inhalt

Kontakt

PRINT

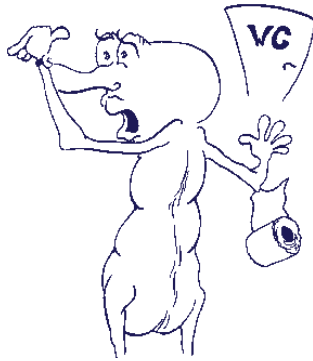


RISIKOFAKTOREN



BEWEGUNGSMANGEL ...

Durch körperliche Betätigung wird der Darm ständig »durchgeknetet«. Dadurch wird der Speisebrei besser weitertransportiert.



... STRESSREICHE LEBENSWEISE

Auch Stress kann die Darmtätigkeit ungünstig beeinflussen und somit Verstopfung hervorrufen. Menschen, die beruflich gehetzt sind, nehmen sich außerdem bei Stuhldrang keine Zeit und unterdrücken so den natürlichen Rhythmus der Stuhlentleerung. Auch dies fördert eine Verstopfung.



Was hilft bei Verstopfung?



- **Regelmäßige körperliche Aktivität** fördert nicht nur die Verdauung, sondern das gesamte körperliche Wohlbefinden! Machen Sie viel Bewegung (morgentliche Gymnastik, spazierengehen, laufen) vor allem, wenn Sie beruflich viel sitzen müssen.
- **Eignen Sie sich einen ruhigen Lebensstil an**, sorgen Sie für ausreichend Schlaf und Entspannung. Erlernen Sie autogenes Training oder andere Entspannungsübungen.



- **Eine Wärmflasche oder warme Dunstwickel** lindern Schmerzen bei Blähungen und helfen, den Darm wieder in Bewegung zu bringen.

Richtig Essen bei Verstopfung

Inhalt

Kontakt

PRINT



- **Bauchmassagen** mit knetenden und kreisenden Bewegungen im Uhrzeigersinn unterstützen den Effekt der ballaststoffreichen Kost.
- Erwarten Sie bei der Behandlung Ihrer chronischen Obstipation keinen Erfolg von heute auf morgen. Die Behandlung verlangt eine **Erziehung des Darmes**. Dies erfordert viel Geduld.
- Viele greifen viel zu schnell und ohne Rücksprache mit ihrem Arzt zu Abführmitteln (=Laxantien). **Davor sei gewarnt**, da sich der Darm schon nach kurzer Zeit an diesen künstlichen Entleerungsreiz gewöhnt. Bei langfristiger Einnahme von Abführmitteln wird die Neigung zu Verstopfung erhöht! Abführmittel sollen deshalb – wenn überhaupt – nur kurzfristig und auf ausdrückliche Anweisung des Arztes eingenommen werden.

Richtig Essen bei Verstopfung

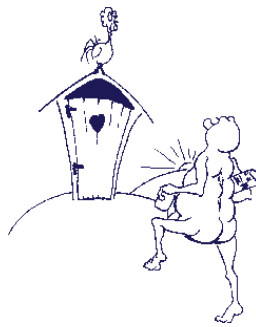
Inhalt

Kontakt

PRINT



- Auch wenn Sie durch eine plötzliche Umstellung Ihrer Lebensgewohnheiten (z.B. Urlaub, zwangsweise Bettruhe durch Krankheit) an einer Verstopfung leiden, sollten Sie **Abführmittel nur kurzfristig einsetzen**.



- **Geben Sie jedem Stuhldrang sobald er auftritt möglichst rasch nach.** Nehmen Sie sich genügend Zeit für die vollständige Entleerung. Die Darmentleerung sollte nicht in Eile erfolgen. Andererseits ist zu langes Sitzen auf der Toilette mit heftigem Pressen auch zu vermeiden. Die Stuhlentleerung sollte immer zu einer bestimmten Tageszeit, in Ruhe, wenn möglich am selben Ort, erfolgen. Passen Sie diesen Zeitpunkt Ihrem persönlichen Lebensrhythmus an (z.B. morgens nach dem Frühstück).

Richtig Essen bei Verstopfung

Inhalt

Kontakt

PRINT



- Ein besonderer Stellenwert bei der Behandlung der Verstopfung kommt dem **richtigen Essen** zu. Ratschläge dazu sind im weiteren angeführt.



- **Trinken Sie reichlich** (am besten Wasser) zu den Mahlzeiten. Der täglich Flüssigkeitsbedarf beträgt ca. 2 Liter.
- **Manche Medikamente können eine Verstopfungsneigung verschlechtern.** Wenn Sie dauernd Medikamente einnehmen müssen, so sprechen Sie Ihren Arzt auf diese Nebenwirkung an und fragen Sie ihn, ob die von Ihnen eingenommenen Medikamente eine Verstopfung begünstigen. Vielleicht können Sie in diesem Fall auf ein neues Medikament umgestellt werden.

Ratschläge für's Essen

Vollkornprodukte (evtl. Müsli), Gemüse, Salat und Obst sollten auf dem täglichen Speiseplan stehen. Sie enthalten reichlich Ballaststoffe. Zudem sind sie reich an Vitaminen, haben im allgemeinen einen geringen Energiegehalt (führen somit nicht zu Übergewicht) und beeinflussen den Cholesterinspiegel günstig.

Eine ballaststoffreiche Kost erhöht die Stuhlmenge und »trainiert« damit die Darmmuskulatur. Es kommt also darauf an, das tägliche Nahrungsvolumen zu erhöhen. Süßigkeiten, Weißbrot mit Wurst und Käse belegt, Fleisch, Nudeln (aus Weißmehl) und polierter Reis sättigen zwar, sie füllen jedoch nicht den Darm.

Was sind Ballaststoffe?

Ballaststoffe galten früher als wertlose Bestandteile unserer Lebensmittel. Wegen ihres anscheinend geringen Wertes versuchte man, die Ballaststoffe weitgehend aus den Lebensmitteln zu entfernen. Heute weiß man aber, daß Ballaststoffe keine überflüssigen Bestandteile unserer Nahrung sind, sondern im menschlichen Organismus wichtige Aufgaben erfüllen.

Richtig Essen bei Verstopfung

Inhalt

Kontakt

PRINT



Ballaststoffe sind für die Füllung des Darmes (Nahrungsvolumen) notwendig, um seine Bewegung (=Peristaltik) anzuregen und so den Stuhlgang zu fördern. Die wichtigsten Ballaststoffe in Lebensmitteln sind Zellulose, Hemizellulose, Pektin und Lignin. Ballaststoffe sind in Getreide und Getreideprodukten (Vollkornbrot, Teigwaren aus Vollkornmehl, Naturreis, Müsli), Kartoffeln, Obst, Gemüse und Hülsenfrüchte enthalten.

Sie müssen im Darm quellen können. Daher immer auch viel trinken! (Besonders wenn Sie Kleie verwenden, ist für eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr zu sorgen!)



Trockenfrüchte und Nüsse haben ebenfalls einen hohen Ballaststoffgehalt, enthalten aber auch viel Zucker bzw. Fett (viel Kalorien). Sie sind deshalb als Ballaststofflieferanten bei Problemen mit Übergewicht weniger gut geeignet.

Richtig Essen bei Verstopfung

Inhalt

Kontakt

PRINT



WEITERE TIPPS

Ihr täglicher Speisezettel sollte ca. 500 g Gemüse und Salat beinhalten.



Gemüse mit größerer Struktur (grüne Erbsen, Kohl, Kohlsprossen, Kraut, Sauerkraut, Broccoli, Karfiol, Lauch, Paprika, Wurzelgemüse) liefern mehr Ballaststoffe als feines Blattgemüse.



Hülsenfrüchte (Erbsen, Linsen, Bohnen) sind hervorragende Ballaststofflieferanten.



Ersetzen Sie Weißbrot und Semmeln öfters durch Vollkornbrot.



Probieren Sie einmal aus Vollkornmehl hergestellte Teigwaren und Vollreis bzw. Hirse.



Empfehlenswert:

Milchsäure in Buttermilch, Joghurt, Kefir, Sauerkraut, Frucht- und Weinsäure im Traubensaft, -most.

Richtig Essen bei Verstopfung

Inhalt

Kontakt

PRINT



WEITERE TIPPS

Weizenkleie kann verschiedensten Speisen (z. B. Fruchtjoghurt, Suppen oder Saucen) beigemischt werden.

Bei Verwendung von Weizenkleie ist besonders auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr zu achten!

1 – 2 Esslöffel Leinsamen mit reichlich Flüssigkeit können sich ebenfalls bewähren.



Dörrzwetschken sollten am Vorabend eingeweicht und evtl. sogar leicht überbrüht werden.

Vorsicht: Bei auftretenden starken Blähungen klären Sie eine mögliche Fructoseintoleranz mit Ihrem Arzt ab.



Auch kalte Getränke (Fruchtsaft evtl. vermischt mit 2 TL Milchzucker), auf nüchternen Magen getrunken, üben einen Reiz auf die Darmperistaltik aus. Dies ist jedoch nicht für »empfindliche Mägen« geeignet!



Nahrungsmittel, von denen bekannt ist, dass sie stopfen, (z. B. Schwarztee, Bananen, Rotwein, Heidelbeeren) sollten nur selten auf dem Speiseplan stehen.

Achtung

Falls Sie bisher nicht daran gewöhnt waren, Vollkornprodukte, Gemüse und Obst zu essen, ist es ratsam, die ballaststoffreichen Lebensmittel nur langsam zu steigern. Es kann sonst unter Umständen zu unangenehm starken Blähungen kommen.

Vergessen Sie nicht, ein wesentlicher Teil Ihres Behandlungserfolges besteht darin, Ihren Darm zur Regelmäßigkeit zu erziehen, d. h. regelmäßig essen und die Nahrung auf 5 – 6 kleine Mahlzeiten pro Tag verteilen.

REZEPTVORSCHLAG

Vollkornweckerl

500 g Weizenvollkornmehl

500 g Roggenschrot

1 Pkg Trockengerst

1 TL Salz

500 ml lauwarmes Wasser

125 ml Buttermilch

Gewürze: Kümmel, Anis, Fenchel, Koriander

Zum Bestreuen: Weizenkleie, Leinsamen, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne,
Walnüsse, Sesamsamen, Mohn...

Alle trockenen Zutaten in einer angewärmten Rührschüssel vermengen, Trockengerst und Gewürze zugeben. Unter ständigem Rühren löffelweise das Wasser unterkneten bis ein weicher Teig entsteht. Den Teig mit dem Knethaken 1 – 2 Minuten kräftig durchkneten, zugedeckt an einem warmen Ort 1 Stunde gehen lassen. Den Teig nochmals von Hand kneten, kleine gleichmäßige Brötchen formen und diese kurz gehen lassen. Brötchen mit Wasser bepinseln und mit oben genannten Zusätzen nach Belieben bestreuen. Die Brötchen werden im vorgewärmten Rohr bei 250° C ca. 1/2 Stunde gebacken. Fertig ist das Brot, wenn es beim Klopfen auf der Unterseite hohl klingt.

REZEPTVORSCHLAG

Vollkornkäsespätzle

3/8 l Milch
400 g Vollkornmehl
1/2 TL Thymian
1 Ei
1 TL Öl
1 Pr Salz
2 Zwiebeln
150 g Räskäse
2 EL Schnittlauch

Milch in eine Schüssel geben, das Vollkornmehl und die Gewürze einrühren, Ei und Öl dazugeben. Alles zu einem Teig rühren und mindestens 30 Minuten stehen lassen (die Kleie kann quellen). Wasser in einem großen Topf mit einer Prise Salz zum Kochen bringen und den Teig mit einem Spätzlehobel einsammeln, dabei vorsichtig mehrmals umrühren, damit die Spätzle nicht zusammenkleben. Die Spätzle einmal aufkochen lassen, abseihen und kalt abschrecken. Zwiebeln hacken und im Öl etwas anrösten. Den Räskäse grob reiben. Abwechselnd Spätzle, Zwiebeln und Käse in eine feuerfeste Form schichten, im vorgeheizten Backrohr (170 ° C) ca. 35 Minuten überbacken. Mit viel frischem Schnittlauch servieren. Dazu paßt: Krautsalat, gemischter Blattsalat.

Richtig Essen bei Verstopfung

Inhalt

Kontakt

PRINT



REZEPTVORSCHLAG

Müsliriegel

250 g *getrocknete Früchte*
100 g *gehackte Mandeln*
100 g *gehackte Haselnüsse*
100 g *Sesamsamen*
50 g *Leinsamen*
130 g *Haferflocken*
100 g *Butter*
200 g *Honig*
250 g *Sahne*
1 Pr *Salz*
6 *große, eckige Oblaten*

Früchte fein würfelig schneiden. Butter mit Honig und Sahne in einem Topf zum Kochen bringen. Salz und Fruchtmischung zugeben. 4–5 Minuten köcheln lassen. Nüsse zugeben. Die Hälfte der Oblaten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, Masse darauf streichen und die restlichen Oblaten fest darauf drücken. Mit Holzbrett beschweren (20 Minuten) und bei 190° C 15–20 Minuten backen. Etwas abkühlen lassen und in Riegel schneiden.

Der **avomed**

Arbeitskreis für Vorsorgemedizin in Tirol
wurde 1984 von der Tiroler Ärztekammer als
eigenständiger, gemeinnütziger Verein mit
dem Ziel gegründet, gesundheitsfördernde
und präventive Programme für die Tiroler
Bevölkerung durchzuführen.