

Tipps für gesundes Essen und Trinken bei Verstopfung

Verstopfung bedeutet, dass der Stuhl zu lange im Darm bleibt. Das führt zu seltenem und schwerem Stuhlgang (seltener als alle 2-3 Tage). Der Stuhl ist oft klein, trocken und hart. Typische Beschwerden sind Bauchschmerzen, Druckgefühl, Völlegefühl und Blähungen.

Häufige Ursachen:

- Missbrauch von Abführmitteln
- Ballaststoffarme Ernährung
- Bewegungsmangel
- Unterdrückung des Stuhlgangs

Organische Ursachen wie Darmverengungen oder Darmlähmungen sind selten. Sprechen Sie immer mit Ihrem Arzt.

Manchmal gibt es eine „Pseudoverstopfung“, das heißt, man denkt, man hat Verstopfung, obwohl es normal ist, alle 2-3 Tage Stuhlgang zu haben, solange keine Beschwerden auftreten.

Ernährungsrichtlinien:

- **Ballaststoffreiche Ernährung:** Essen Sie Obst, Gemüse, Vollkornprodukte, Leinsamen und Weizenkleie (20-60 g/Tag).
- **Sauermilchprodukte:** Joghurt, Kefir, Buttermilch und Dickmilch fördern die Darmtätigkeit.
- **Trinken:** Trinken Sie 2-2,5 Liter pro Tag.
- **Mahlzeitenverteilung:** Essen Sie 5 kleinere Mahlzeiten am Tag.

Weitere Tipps:

- **Bewegung:** Regelmäßige körperliche Aktivität fördert die Darmtätigkeit.
- **Stuhlgang planen:** Planen Sie Ihren Stuhlgang zur gleichen Tageszeit ein und vermeiden Sie Zeitdruck.
- **Abführmittel vermeiden:** Nutzen Sie Abführmittel nur in Ausnahmefällen, da sie dem Darm schaden können.

Häufige Fehler vermeiden:

- Trinken Sie täglich mindestens 2 Liter.
- Gedulden Sie sich bei der Umstellung von Abführmitteln auf ballaststoffreiche Kost.

Es kann Wochen oder Monate dauern, bis sich der Darm anpasst.

Beispiele für Essen und Trinken

Schlechte Fleisch- und Wurstwaren:

- fettreiche Sorten (z. B. Schweinebraten, Gans, Bratwurst, Mettwurst)

Gute Fleisch- und Wurstwaren:

- alle nicht zu fettreichen Sorten in vernünftigen Portionen
 - Fleischgerichte nicht häufiger als 4 x pro Woche
-

Fisch:

- alle Sorten sind geeignet, Fischgerichte 2- bis 3-mal pro Woche
-

Schlechte Fette und Öle:

- größere Mengen von Schweineschmalz, Speck, Kokos- und Palmfett

Gute Fette und Öle:

- Speiseöle und Fette vorwiegend pflanzlicher Herkunft (z. B. Distelöl, Maiskeimöl, Sonnenblumenöl)
 - Butter in kleineren Mengen
-

Schlechte Eierspeisen:

- fettreiche Eierspeisen

Gute Eierspeisen:

- sonstige Eierspeisen (z.B. gekochte Eier, Rührei, Spiegelei)
-

Schlechte Milch und Milchprodukte:

- größere Mengen fettreicher Milchprodukte (z. B. Sahne)

Gute Milch und Milchprodukte:

- sonstige Sorten, vorzugsweise Sauermilchprodukte
-

Gemüse und Salate:

- alle Sorten; zu jeder Hauptmahlzeit sollten Gemüse oder Salate als Beilage gegessen werden, besonders günstig sind Rohkostprodukte
-

Schlechte Kartoffeln:

- Bratkartoffeln, Pommes frites

Gute Kartoffeln:

- Kartoffelpüree, gepellte Kartoffeln
-

Schlechte Getreideprodukte (Brot- und Teigwaren, Reis):

- Weißmehlprodukte

Gute Getreideprodukte (Brot- und Teigwaren, Reis):

- Vollkornprodukte jeder Art
-

Schlechte Zucker, Süßigkeiten, Backwaren:

- Schokoladen, Süßigkeiten, Kuchen, Torten,
- Vorsicht: auch Süßstoff kann „verstopfend“ wirken

Gute Zucker, Süßigkeiten, Backwaren:

- Vollkornbackwaren, kleinere Mengen zuckerhaltiger Backwaren
-

Gewürze:

- alle Sorten sind geeignet
-

Schlechte Getränke:

- zuckerreiche Getränke (z. B. Cola, Limonaden, Fruchtsäfte mit Zuckerzusatz), schwarzer Tee

Gute Getränke:

- kohlen säurearmes Mineralwasser, Kaffee, Früchte- und Kräuterteesorten, kleinere Mengen an Obstsäften u. Alkoholika,
 - Vorsicht: auch süßstoffhaltige Getränke können „verstopfend“ wirken
-

Obst

- Frisches **Obst** ist besser als Konserven-Obst
 - alle Sorten, besonders als Zwischenmahlzeit geeignet
-

Schlechte Art der Zubereitung:

- fettreich (z. B. frittieren, marinieren, panieren, in Öl einlegen)

Gute Art der Zubereitung:

- dämpfen, dünsten, grillen, kurz braten