

RATSCHLÄGE ZUR RICHTIGEN ERNÄHRUNG BEI OBSTIPATIONSNEIGUNG BZW. STUHLBESCHWERDEN

Wenn der Darminhalt sich zu langsam fortbewegt oder die Entleerung aus dem Enddarm übermäßig verzögert ist, wird der Stuhl hart und schwierig abzusetzen; der Darm arbeitet unregelmäßig.

Ursachen

Einfache Ursachen für die Verstopfung können falsche Ernährung, Vernachlässigung des Stuhldranges, zu wenig Flüssigkeit, mangelnde Bewegung, unpassende Toiletteneinrichtungen und emotionale Erregung sein.

Morgendliche Stuhlgewohnheiten

Aufstehen aktiviert, ein Frühstück stimuliert die Eingeweide. Es ist daher der Morgen eine sehr vorteilhafte Zeit zur Stuhlentleerung, an die man den Darm gewöhnen kann. Aber zu welcher Zeit auch immer Stuhldrang bemerkt wird, sollte diesem so schnell wie möglich nachgegeben werden. Es sollte genügend Zeit für die vollständige Entleerung aufgewendet werden und der Stuhlvorgang sollte nicht in Eile erfolgen. Andererseits ist zu langes Sitzen auf der Toilette mit heftigem Pressen zu vermeiden.

Ernährung

Die Darmbewegungen sind hauptsächlich durch die Nahrung, die wir essen, beeinflusst, und der Darm funktioniert am besten, wenn die Nahrung genügend Ballaststoffe enthält. Ballaststoffreiche Nahrung erhöht die Masse des Dickdarminhaltes, die dann schneller weiterbefördert werden kann. Außerdem wird der Stuhl weicher und kann leichter abgesetzt werden. Es ist gerade der wenige, harte Stuhl, der Pressen verursacht, das wiederum zu Beschwerden führen kann. Insgesamt heißt dies nicht, dass wir mehr Nahrung essen sollten, sondern die für uns richtige Nahrung.

Die folgenden **BALLASTSTOFFREICHEN NAHRUNGSMITTEL** helfen, eine gute Darmtätigkeit zu bewerkstelligen:

- Vollkornbrot (dunkles Brot ist nicht ausreichend)
- Vollroggen- bzw. Vollweizengetreidearten
- Kleie und Kleiemischungen, Haferflocken, Müsli
- Grünes Gemüse, gekocht oder roh, Salate, Sauerkraut
- Früchte roh oder gekocht, gedörrtes Obst (Feigen, Pflaumen)
- Leinsamen
- 1– 3 Teelöffel Weizenkleie täglich können mit Joghurt, Milch und anderen Flüssigkeiten vermischt werden

Zu **MEIDEN** sind: Schokolade, Kakao, Weißbrot, Kuchen, Torte, Kekse

EINSCHRÄNKEN sollte man: Teigwaren (außer Vollwertmehl), Reis (außer Naturreis), Zucker, frische Eier, Rotwein.

Andere, das **STUHLVOLUMEN** erhöhende Mittel:

Die konzentrierten pharmazeutischen Präparationen stellen Mittel dar, der Nahrung regelmäßig zusätzliche Ballaststoffe zuzufügen. Es gibt mehrere Präparate auf dem Markt.

Flüssigkeit: Es ist überaus wichtig, genügend Flüssigkeit täglich zu sich zu nehmen. 2–2,5 Liter Wasser, Mineralwasser, Tee oder ungesüßte Fruchtsäfte sollten während des Tages getrunken werden. Die pharmazeutischen ballaststoff erhöhenden Agenzien sollte man mit besonders viel Wasser einnehmen.

Starker Tee oder Kaffee sollten gemieden werden.

Chemische Laxantien:

In vielen Fällen reichen die oben angeführten Maßnahmen aus, um mit dem Obstipationsproblem fertig zu werden. Manche Menschen jedoch brauchen zwischenzeitlich noch zusätzliche Hilfe von einem chemischen Laxans. Präparate auf Salzbasis oder andere einfache Mittel erhöhen den Wassergehalt im Stuhl. Diese Präparate sollten jedoch nur vorübergehend nach Anweisung Ihres Arztes genommen werden. Andere Präparate stimulieren den Darm. Die benötigte Dosis variiert dabei. Die richtige Dosis macht einen weichen, geformten Stuhl. Wenn die Obstipation besonders hartnäckig ist, wird Ihnen Ihr Arzt weitere individuelle Behandlungen empfehlen.

Ganz besonders WICHTIG für das Funktionieren der Verdauung sind TÄGLICHE Bewegung und regelmäßige Stuhlgewohnheiten.

Bei BLUTAUFBLAUEN oder –BEIMENGEN zum Stuhl ist unbedingt eine weitere Abklärung mit Rektoskopie angezeigt!