

ERNÄHRUNG BEI CHRONISCHER OBSTIPATION

Patienteninformation

Von chronischer Obstipation (Verstopfung) spricht man, wenn über einen Zeitraum von 12 Wochen ständig Beschwerden wie harter Stuhlgang, ein Gefühl der unvollständigen Entleerung, geringe Stuhlmengen und eine seltenere Entleerung als 3-mal pro Woche auftreten.

Ursachen der chronischen Obstipation:

- unzureichende Zufuhr von Ballaststoffen
- unzureichende Zufuhr von Flüssigkeit
- Bewegungsmangel
- Hektik und Stress
- Missbrauch von Abführmitteln

Da eine Obstipation auch andere, schwerwiegende Ursachen haben kann, sollte zur Abklärung immer ein Arzt aufgesucht werden!

Wenn der Arzt keine schwerwiegenden Erkrankungen festgestellt hat, kann mit einer Umstellung der Ernährung und einer Verhaltensänderung wieder ein geregelter Stuhlgang herbeigeführt werden.

Ausreichende Zufuhr von Ballaststoffen

Für eine geregelte Verdauung benötigen wir pro Tag 30-45 g Ballaststoffe. Reichlich Ballaststoffe sind in Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten und Trockenobst enthalten.

In der folgenden Tabelle sind einige Nahrungsmittel mit ihrem Gehalt an Ballaststoffen in der üblichen Verzehrmenge angegeben:

Getreideprodukte	Ballaststoffe in Gramm	Obst	Ballaststoffe in Gramm
50 g Vollkornnudeln	4,0	125 g schwarze Johannisbeeren	8,5
1 Scheibe Weizenvollkornbrot	3,4	150 g Quitten	9,0
1 Scheibe Roggenvollkornbrot	3,2	125 g Heidelbeeren oder Himbeeren	6,1
50 g Fruchtemüsli	3,9	125 g Apfel	2,5

Gemüse (Rohware)	Ballaststoffe in Gramm
60 g Linsen	10,2
60 g Erbsen	10
200 g Rosenkohl	8,8
200 g Paprika	7,2
200 g Karotten	7,2
200 g Weißkohl	6,0
200 g Blumenkohl	5,8

Neben Obst, Gemüse und Vollkornprodukten haben auch andere Nahrungsmittel eine verdauungsfördernde Wirkung:

- Molke und Kefir
- Buttermilch und Naturjoghurt
- Trockenobst wie Pflaumen und Feigen
- Sauerkrautsaft
- Kleie und Leinsamen

Ausreichende Zufuhr von Flüssigkeit

Wenn keine gesundheitlichen Gründe dagegen stehen, sollten pro Tag ca. 2 Liter Flüssigkeit getrunken werden. Am Besten geeignet sind Mineralwasser, Kräuter- und Früchtetees und Saftschorlen.

Beim Verzehr von Quellmitteln wie Kleie und Leinsamen muss zusätzlich Flüssigkeit zugeführt werden.

Ausreichende Bewegung

Regelmäßige Bewegung regt die Darmtätigkeit an:

- Treppe steigen
- Kürzere Strecken zu Fuß oder mit dem Fahrrad zurücklegen
- Spazieren gehen
- Sport treiben

Personen, die lange keinen Sport ausgeübt haben oder älter oder übergewichtig sind, sollten sich bevor sie mit Sport beginnen von ihrem Arzt beraten lassen.

Abbau von Hektik und Stress

Stress in Beruf und Freizeit führen häufig dazu, dass man sich nicht ausreichend Zeit zum Essen nimmt.

Die Verdauung beginnt aber schon mit der Aufnahme der Nahrung. Deshalb:

- Nahrung gut kauen
- Ausreichend Zeit für die Mahlzeiten einplanen
- Sich auf die Mahlzeiten konzentrieren, kein Fernsehen oder Lesen beim Essen

Abführmittel

Abführmittel sind nur für den **kurzfristigen** Gebrauch geeignet. Langfristig verwendet können Abführmittel ihrerseits wieder zu Obstipation führen.

Für weitere Informationen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung!
Ihr Team der Klinik für Akutgeriatrie und Geriatrische Frührehabilitation
der Asklepios Klinik Seligenstadt

Quellen:

Die große Nährwert-Kalorien-Tabelle, Gräfe und Unzer, 2010/ 2011
Deutsches Ernährungsberatungs- und -informationsnetz DEBInet