



Diätetische Informationen

Kost bei Verstopfung (Obstipation)

Patienten leiden unter hartem Stuhl, den Sie nur unvollständig und/oder unter starken Anstrengungen entleeren können. Von Obstipation spricht man bei weniger als drei Stuhlentleerungen pro Woche. Frauen sind häufiger betroffen als Männer, Senioren leiden häufiger unter ausbleibender Stuhlentleerung als junge Menschen. Mögliche Ursachen für Obstipation:

- Ballaststoffarme Kost
- Mangelnde Flüssigkeitsaufnahme
- Bewegungsmangel
- Medikamente (Antibiotika, Opiate, Antidepressiva, Diuretika, Laxanzienabusus)
- Unterfunktion der Schilddrüse
- Hälfte der Schwangerschaft
- Anatomische Faktoren
- Fieberhafte Erkrankungen
- Ernährungsumstellung auf Reisen

Tipps für jeden Tag

Bevorzugen Sie ballaststoffreiche Lebensmittel, wie Vollkornbrot, Vollkornnudeln, Naturreis, Kartoffeln, Hülsenfrüchte, Gemüse und Rohkost.

Begrenzen Sie zuckerhaltige Lebensmittel und Weißmehlprodukte, wie Honig, Haushaltszucker, Fruchtzucker, Glucose, Maltose, Sirup, Invertzucker, Malz, Sorbit.

Trinken Sie mindestens 2 Liter pro Tag, am besten Mineralwasser und ungesüßte Früchtetees.

Essen Sie täglich mindestens 2 Stück Obst. Vor allem Äpfel und Beerenfrüchte bringen den Darm in Schwung.

Leben Sie aktiv! Versuchen Sie täglich körperlich aktiv zu sein, ob mit dem Rad zur Arbeit, ein Spaziergang in der Mittagspause, Frühsport oder Sport am Abend.

Verzichten Sie auf Süßigkeiten, und essen Sie lieber mal Trockenobst und Nüsse.

Joghurt saniert den Darm und wirkt oft als leichtes Abführmittel. Dieser kann leicht mit etwas Haferkleie und Kernen angereichert werden.

Bei Bauchschmerzen und ähnlichen Beschwerden hilft eine Wärmflasche.