

Therapie bei Verstopfung (Obstipation)

Erstsendung: Montag, 18.01.2021, 21:00 Uhr

Die wichtigsten Fakten im Überblick:

- ✓ **Ballaststoffe und Bewegung** bringen den Darm in Schwung!
- ✓ Empfehlenswert bei Beschwerden mit Darmträgheit sind mindestens 35 Gramm Ballaststoffe täglich, in Einzelfällen bis zu 50 Gramm. Das heißt: Genügend Vollkornprodukte, Gemüse und Obst gehören auf den Speiseplan!
- ✓ **Tagesbeispiel 1)** 2 Scheiben Vollkornbrot, 3 Kartoffeln, 1 ungeschälter Apfel, 1 ungeschälte Birne, circa 200 Gramm Brokkoli und 1 kleiner Tomatensalat;
Tagesbeispiel 2) Haferporridge mit Zitrusfrüchten, Vollkornpenne mit Linsenbolognese, 1 Scheibe Leinsamenbrot mit Kürbisaufstrich
- ✓ Lassen Sie Gemüse und Obst nach Möglichkeit ungeschält.
- ✓ Als **besonders ballaststoffreich** gelten Lebensmittel mit mehr als 5 Gramm Ballaststoffen pro 100 Gramm – **etwa:** Haferflocken, Dinkelflocken, Pumpernickel, Grahambrot, Roggenbrot, Amarant, Kleie, Früchtebrot, Popcorn (am besten ungesüßt), Artischocken, Schwarzwurzeln, Topinambur, Trockenfrüchte (v. a. Pflaumen, Aprikosen), Hülsenfrüchte (Bohnen, Linsen, Erbsen), Nüsse (Macadamia, Erd-, Pekan-, Haselnüsse, Walnüsse) und Samen (z. B. Lein- oder Chiasamen, Flohsamen).
- ✓ **Stellen Sie nicht ganz abrupt von wenig auf viele Ballaststoffe um.**
- ✓ Quellen können die Ballaststoffe nur, wenn ausreichend Flüssigkeit zur Verfügung steht. Darum: **Trinken Sie mindestens 2,5 Liter täglich** - Wasser und ungesüßte Kräutertees!
- ✓ Auch **Ballaststoffe kann man trinken:** Tomatensaft, Gemüsesaft mit 1 EL eingerührten Leinsamen oder Akazienfaserpulver.
- ✓ **Sport beschleunigt die Verdauung.** Mindestens 10.000 Schritte pro Tag anstreben; Spaziergänge oder Ausdauertraining machen.
- ✓ Studien belegen, dass die natürliche **Hockhaltung** einer Verstopfung entgegenwirkt, denn der Enddarm ist dabei gestreckt – ggf. Toilettenhocker benutzen.

Grundsätzlich sollte eine Ernährungsumstellung immer mit dem Hausarzt oder einem Ernährungsmediziner/-berater besprochen werden.

Kategorie	Empfehlenswert	Nicht empfehlenswert
Brot, Getreide und Beilagen wie Nudeln, Kartoffeln, Reis	In Maßen: Vollkornbrot, Vollkorngetreideprodukte, insbesondere aus Hafer (Haferkleie), Gerste, Dinkel, Roggen; Haferflocken, Müsli ohne Zucker; Vollkornnudeln, Vollkornreis, Pellkartoffeln	Weißbrot, Toastbrot, Zwieback, Weizen- und Milchbrötchen, Croissant; Hartweizennudeln; geschälter Reis, Pommes, Kroketten, Kartoffelbrei, Pfannkuchen, Kartoffelpuffer; Fertiggerichte, Fast Food
Süßes und Knabberkram		Süße Backwaren, Süßigkeiten,

(bei Bedarf 1 kleine Handvoll am Tag)		süße Milchprodukte (s. u.), Salzgebäck, Chips, Flips
Obst (2 Portionen/Tag)	Zuckerarmes Obst wie Äpfel, Beeren, Orangen; <u>in Maßen, da zuckerreich:</u> Ananas, Banane, Birne, Kaki (Sharon), Weintrauben, Kirsche, Mango, Honigmelone und	gezuckerte Obstkonserven und Obstmus, kandiertes Trockenobst
Gemüse (3 Portionen/Tag)	alle	
Nüsse und Samen (ca. 40 g/Tag)	Mandeln, Walnüsse, Haselnüsse, Cashewnüsse, Macadamianüsse, Pinien-, Kürbis-, Sonnenblumenkerne	Erdnüsse und gesalzene Nüsse
Fette und Öle (ca. 2 EL/Tag)	Olivenöl, Rapsöl, Walnussöl, Leinöl, Butter	Schweine- und Gänseschmalz, Butterschmalz, Palmfett, Sonnenblumenöl, Distelöl
Getränke (ca. 2,5 Liter/Tag)	Wasser, ungezuckerter Tee und Kaffee	Fruchtsaft, Softdrinks, Kakao, Alkohol
Fisch und Meeresfrüchte (1-2 Mal pro Woche, insg. ca. 200 g)	Aal, Flusskrebs, Forelle, Garnelen, Hummer, Shrimps, Krabben, Heilbutt, Hering, Kabeljau, Karpfen, Lachs, Makrele, Sardinen/Sardellen, Scholle, Seezunge, Steinbutt, Thunfisch	Fisch in Mayonnaise oder Sahne eingelegt
Wurstwaren und Fleisch (2-3 Mal pro Woche, insg. ca. 200-250 g)	Magerer Aufschnitt wie Corned Beef, Putenbrustaufschnitt, Koch- und Lachsschinken, Kassler, Schinkenzwiebelmettwurst, Aspik; Hühnerfleisch, Putenfleisch, Schweinefilet, Schweinerücken, Rinderfilet	Leberwurst, Mettwurst, Weißwurst, Salami, Schinkenspeck, Mortadella, Fleischwurst, Bockwurst, Bratwurst, Blutwurst, Fleischkäse/Leberkäse, Nackenfleisch, Bauchspeck und Ähnliche
Eier (ca. 5 pro Woche), Milch und Milchprodukte, Käse	Eier in allen Variationen; Milch 1,5 % Fett, Buttermilch, Speisequark bis 20 % Fett, Naturjoghurt 1,5 % Fett; <u>Käse bis 45 % Fett i. Tr.:</u> Schnittkäse, Weichkäse, Fetakäse, Mozzarella - besonders mager: Harzer Käse, körniger Frischkäse	Mayonnaise; Sahne, Schmand und Creme fraiche; Pudding, Milchreis, Fruchtjoghurt, Fruchtquark, Kakaozubereitungen, Fruchtbuttermilch

*) Herstellung unter Ausschluss von Sauerstoff, Hitze und Licht (Oxyguard/omega-safe). Optimal wirken Leinöl und Weizenkeimöl kombiniert.

Empfehlungen erarbeitet in Kooperation mit dem Ernährungstherapie-Team vom medicum Hamburg.