

## Therapie bei Verstopfung (Obstipation)

### Die wichtigsten Tipps 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, Flohsamen oder Akazienfaserpulver.
- ✓ Damit der Darm wieder richtig in Gang kommt, muss er bewegt werden. **Sportliche Aktivitäten** wie Ausdauertraining, Spaziergänge oder Radfahren **beschleunigen die Verdauung**.
- ✓ Studien belegen, dass die natürliche **Hockhaltung** einer Verstopfung entgegenwirkt, denn der Enddarm ist dabei gestreckt – ggf. Toilettenhocker benutzen.

**Bitte beachten Sie: Grundsätzlich sollte eine Ernährungsumstellung immer mit der Hausärztin oder einem Ernährungsmediziner/-berater besprochen werden. Diese Informationen ersetzen keine individuelle ernährungsmedizinische Beratung. Ernährungsmedizinische Behandlung/Beratung wird von den gesetzlichen Krankenkassen in der Regel anteilig übernommen.**

Kategorie	Empfehlenswert	Nicht empfehlenswert
<b>Brot, Getreide und Beilagen wie Nudeln, Kartoffeln, Reis</b>	Vollkornbrot, Vollkorngetreideprodukte, insbesondere aus Hafer (Haferkleie), Gerste, Dinkel, Roggen; Haferflocken, Müsli ohne Zucker; Quinoa, Amarant, Buchweizen; Vollkornnudeln, Vollkornreis, Pellkartoffeln	Weißbrot, Toastbrot, Zwieback, Weizen- und Milchbrötchen, Croissant; Hartweizennudeln; geschälter Reis, Pommes, Kroketten, Kartoffelbrei, Pfannkuchen, Kartoffelpuffer; Fertiggerichte, Fast Food
<b>Süßes und Knabberkram</b> (bei Bedarf 1 kleine Handvoll am Tag)		Süße Backwaren, Süßigkeiten, süße Milchprodukte (s. u.), Salzgebäck, Chips, Flips
<b>Obst</b> (2 Portionen/Tag)	Zuckerarmes Obst wie Apfel, Aprikosen, Brombeeren, Clementinen, Erdbeeren, Grapefruit, Heidelbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Sauerkirschen, Kiwi, Marillen, Nektarine, Papaya, Orange, Pflaumen, Pfirsiche, Stachelbeere, Wassermelone, Zwetschgen	<u>In Maßen, da zuckerreich:</u> Ananas, Banane, Birne, Kaki (Sharon), Weintrauben, Kirsche, Mango, Honigmelone  gezuckerte Obstkonserven und Obstmus, kandiertes Trockenobst
<b>Gemüse</b> (3 Portionen/Tag)	Alle Gemüsesorten wie Aubergine, Artischocken, Fenchel, Gurke, Hülsenfrüchte (Erbsen, Bohnen, Linsen, Sojabohnen), alle Kohllarten, Möhren, Paprika, alle Pilzarten, Radieschen, alle Salatsorten, Sauerkraut, Spargel, Spinat, Tomaten, Zucchini	
<b>Nüsse und Samen</b> (ca. 40 g/Tag)	Mandeln, Walnüsse, Haselnüsse, Cashewnüsse, Macadamianüsse, Pinien-, Kürbis-, Sonnenblumenkerne	Gesalzene Nüsse
<b>Fette und Öle</b> (ca. 2 EL/Tag)	Olivenöl, Rapsöl, Walnussöl, Leinöl*), Butter	Schweine- und Gäneschmalz, Butterschmalz, Palmfett, Sonnenblumenöl, Distelöl; Mayonnaise
<b>Getränke</b> (ca. 2,5 Liter/Tag)	Wasser, ungezuckerter Tee und Kaffee	Fruchtsaft, Softdrinks, Kakao, Alkohol
<b>Fisch und Meeresfrüchte</b> (1-2 Mal pro Woche, insgesamt 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; paniertes Fisch

<b>Wurstwaren und Fleisch</b> (1-2 Mal pro Woche, insgesamt ca. 200-250 g)	Magerer Aufschnitt wie Corned Beef, Putenbrustaufschnitt, Koch- und Lachsschinken, Kassler, Aspik, Schinkenzwiebelmettwurst; Hühnerfleisch, Putenfleisch, Schweinefilet, Schweinerücken, Rinderfilet	Leberwurst, Mettwurst, Weißwurst, Salami, Schinkenspeck, Mortadella, Fleischwurst, Bockwurst, Bratwurst, Blutwurst, Fleischkäse/Leberkäse, Nackenfleisch, Bauchspeck und Ähnliche
<b>Eier (ca. 5 pro Woche),          Milch und          Milchprodukte, Käse</b>	Eier in allen Variationen; Milch 1,5 % Fett, Buttermilch, Speisequark bis 20 % Fett, Naturjoghurt 1,5 % Fett; Käse bis 45 % Fett i. Tr.: Schnittkäse, Weichkäse, Fetakäse, Mozzarella; besonders mager: Harzer Käse, körniger Frischkäse	Sahne, Schmand und Creme fraîche; Pudding, Milchreis, Fruchtjoghurt, Fruchtquark, Kakaozubereitungen, Fruchtbuttermilch

\*) Herstellung unter Ausschluss von Sauerstoff, Hitze und Licht (Oxyguard/omega-safe).

Empfehlungen erarbeitet in Kooperation mit Matthias Riedl, Ärztlicher Direktor des Medicums Hamburg.