

Dr. Martin GÄBLER
Arzt f. Allgemeinmedizin
Ernährungsmedizin
Notarzt

Reidenweg 26, 9500 Villach

Tel: 04242-550 40 Fax: -14

STUHLVERSTOPFUNG **(Obstipation)**

Allgemeine Informationen

Eine Obstipation liegt vor, wenn regelmäßig die Stuhlentleerung nur in sehr großen Zeitabständen - weniger als 3-mal pro Woche - erfolgt und nur durch heftiges Pressen möglich ist.

Neben Missempfindungen, Schmerzen und Flatulenz fördert eine über längere Zeit bestehende Obstipation die Entstehung von Darmerkrankungen, wie Divertikulose, Darmentzündungen und Dickdarmkarzinom.

Ursachen

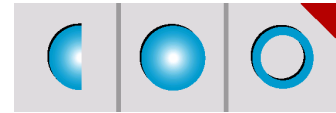
- Falsche Zusammensetzung der Kost (einseitig, ballaststoffarm, flüssigkeitsarm)
- Wiederholtes Unterdrücken des Stuhlvorganges
- Abhängigkeit von Abführmitteln
- Geringe körperliche Betätigung
- Psychische Fehlhaltungen
- Organische Ursachen sind selten, müssen jedoch abgeklärt werden

Ernährungstherapie

1. Ballaststoffreich Essen
2. Lebensmittel mit stopfender Wirkung meiden
3. Flüssigkeitszufuhr erhöhen
4. Übergewicht abbauen

Außerdem:

5. Reichlich Bewegung - ca. ½ Stunde pro Tag, möglichst in frischer Luft.
6. Erziehung zu einem normalen Stuhlgangreflex:
 - täglich zur gleichen Zeit,
 - in genügend Ruhe und am selben Ort,
 - mit Bauchmassage - rechts unten beginnend, im Uhrzeigersinn.



1. Ballaststoffreich Essen

Ballaststoffe binden im Darm Wasser und quellen dadurch auf. Aufgrund dieser Eigenschaften machen sie schneller satt und sorgen für eine rasche Darmpassage. Außerdem binden sie Cholesterin und Zucker und schützen so vor Herz-Kreislaufkrankungen und Diabetes.

Hier einige Vorschläge für eine ballaststoffreiche Kost:

- **Brot:** Weizen- oder Roggenvollkornbrot, Grahambrot, Grahamweckerl, Kornspitz, Kornbrot, Leinsamenbrot, Schrotbrot, Knäckebrot, Pumpernickel, Roggenbrot, Landbrot.
- **Getreideprodukte** – als Beilage: Vollkornreis, Naturreis, Vollkornteigwaren, Dinkel, Perlweizen, Hirse, Buchweizen.
- **Getreideprodukte – für Suppe:** Haferflocken, Naturreis, Tomatensuppe mit Rollgerste, Vollkornnudeln, Frittaten und Nockerln mit Vollmehl.
- **Getreideprodukte – für Hauptspeisen:** Haferflockenlaibchen, Perlweizen-, Dinkel-, Hirseauflauf, Reisaufguss mit Naturreis, Gemüse mit Hirsefülle (Zucchini, Kohlrabi), Vollwert-Gemüserisotto, Vollkornspaghetti mit Gemüsesugo, Topfenpalatschinken, Spinatpalatschinken mit Vollmehl.....
- **Getreideprodukte – für Mehlspeisen:** Kuchen, Torten mit Vollmehl, ev. mit Nüsse und Rosinen, z.B. Apfelstrudel, Karottentorte, Obstkuchen, Apfelkuchen mit Dinkelmehl, Germgebäck mit Vollmehl.
- **Getreideprodukte – für Müsli:** Getreideflocken, Getreide grob geschrotet (einige Stunden vorher in Wasser quellen lassen).
- **Obst/Nüsse:** alle Sorten, möglichst roh, Obstcocktail, Obstsalat, Kompott - wenn möglich ohne Zucker -, Obstmehlspeisen, getrocknetes Obst - Vorsicht hoher Energiegehalt! -, als Ersatz von Mehlspeisen und Süßigkeiten.
- **Gemüse:** alle Sorten, möglichst als Salat oder Rohkost oder als Naturgemüse - kurz dünsten -, Gemüsesuppe, Gemüseaufläufe, gratiniertes Gemüse, Gemüselaiabchen, gefülltes Gemüse.....

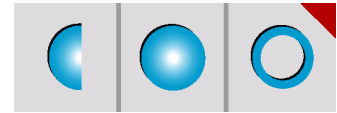
2. Lebensmittel mit stopfender Wirkung meiden

- Zucker, Weißmehlprodukte (Semmeln, Weißbrot, Kuchen.....)
- Schokolade, Kakao
- Schwarztee, Rotwein
- Banane, getrocknete Heidelbeeren

3. Flüssigkeitszufuhr erhöhen

Mindestens 2 l/Tag in Form von alkohol- und zuckerfreien Getränken:

- Leitungswasser
- Mineralwasser (möglichst kohlenstoffarm)
- Kräuter- und Früchtetees
- Selbst zubereitete Zitronen- oder Orangenlimonaden
- Fruchtsäfte (100 %ig) verdünnt
- Gemüsesäfte verdünnt



Noch einige Tipps

- **Achten Sie auf richtiges Essverhalten!** Gut kauen, langsam essen! Kleine Portionen auf einmal, dafür öfters (3 Hauptmahlzeiten, 2-3 Zwischenmahlzeiten in Form von Obst oder Milchprodukten).
- **Setzen Sie vermehrt Sauermilchprodukte ein!** Joghurt, Buttermilch, Kefir, Biogarde, Acidophilusmilch, Topfen. Bei Übergewicht fettarme Produkte bevorzugen.
- **Sparen Sie mit Käse, Fleisch- und Wurstwaren!**
- Stuhlfördernd wirken **Sauerkrautsaft** oder die **Flüssigkeit von eingeweichten Dörripflaumen** auf nüchternen Magen.
- **Schlecht vertragen** werden gelegentlich **Vollkornprodukte** zusammen **mit Zucker**. Ballaststoffe können Zucker an der Oberfläche binden, der im Dickdarm von Bakterien vergoren wird. Daher vor allem in der Umstellungsphase Zucker, Honig und Fruchtsäfte meiden!
- **Versuchen Sie schrittweise Abführmittel abzusetzen.**
- **Auch bei anfänglichen Beschwerden**, wie Blähungen oder Druckgefühl **weitermachen**. Erfolge sind frühestens 6 Wochen nach Therapiebeginn zu erwarten.

*Eine Besserung der Obstipation tritt nur dann ein, wenn Ernährungs- und Lebensgewohnheiten auf lange Sicht geändert werden.
Dazu ist viel Geduld und Durchhaltevermögen erforderlich!*