



Informationsblatt

Ernährungsempfehlungen bei chronischer Obstipation (Verstopfung)

Nach Schätzung des Ernährungsberichtes der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) nehmen ca. 30 % der Gesamtbevölkerung zum Teil ständig Abführmittel (Laxanzien). Pro Jahr werden ca. 90 bis 110 Millionen Euro für entsprechende Arzneimittel ausgegeben. Gewünscht wird die tägliche Entleerung, wobei als Beschwerden angegeben werden, der Stuhlgang sei zu selten, zu schwer, zu wenig, zu hart und zu unregelmäßig. Dabei ist eine dreimalige Entleerung pro Tag ebenso normal, wie eine einmalige Entleerung in 2 bis 3 Tagen.

Irrtümlich wird heute in der Bevölkerung oft geglaubt, dass rein pflanzliche Abführmittel unschädlich sind, aber auch diese führen auf Dauer zu Schäden bzw. Darmträgheit. Ursache für die chronische Verstopfung ist die tiefgreifende Ernährungsumstellung in den hoch entwickelten Industriestaaten. Seit den 30iger Jahren geht der Verzehr von komplexen Kohlenhydraten (Stärke) und Ballaststoffen (unverdauliche Nahrungsbestandteile pflanzlichen Ursprungs) zugunsten von Fetten, Eiweiß und raffinierten Kohlenhydraten zurück.

Ziel einer Behandlung bei chronischer Verstopfung ist die Ernährungsumstellung auf eine ballaststoffreiche Kost.

Ernährungsrichtlinien:

- Wichtig ist eine ballaststoffreiche Kost (mindestens 30 g Ballaststoffe pro Tag) mit einem hohen Anteil an Vollgetreide (z. B. Vollkornbrot und -brötchen, Naturreis und Vollkornnudeln), Gemüse (insbesondere Kohlsorten und Rüben), Rohkostsalaten, Hülsenfrüchten und Obst.
- Bewährt hat sich auch die Einnahme von 20 bis 30 g Weizenkleie täglich in 2 bis 3 Einzelportionen in Verbindung mit reichlich Flüssigkeit. Ebenso geeignet sind Leinsamenschrot oder eingeweichtes Backobst wie Pflaumen.
- Eine Einschränkung des Verzehrs von Kakao und Schokolade wird empfohlen.
- Achten Sie auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr, mindestens 2,5 bis 3 Liter täglich, damit die Ballaststoffe im Darm ausreichend quellen und so das Stuhlvolumen erhöhen.
- Eine zu geringe Trinkmenge führt bei hoher Ballaststoffzufuhr wiederum zu Verstopfung!
- Günstig erweist sich auch der Verzehr von Sauermilchprodukten, wie z. B. Buttermilch oder Joghurt.
- Achten Sie auf ausreichende körperliche Bewegung, denn Bewegung wirkt sich günstig auf die Verdauung bzw. den Darm aus.
- Wurden auf lange Zeit Abführmittel eingenommen, so ist es empfehlenswert, diese nicht abrupt abzusetzen, sondern die Hälfte der bisherigen Dosis noch für einige Zeit überlappend einzunehmen. Die Umstellung auf die „neue“ Ernährung sollte langsam steigend erfolgen.
- Zu Beginn der Ernährungsumstellung kommt es häufig zu Beschwerden, wie Oberbauchschmerzen, Völlegefühl und Blähungen.

- Diese Symptome bestehen nur vorübergehend und sollten keinesfalls zur Aufgabe des Therapiekonzepts verleiten.

Ballaststoffgehalt einiger Lebensmittel, die im Durchschnitt in größeren Mengen verzehrt werden:

<u>Lebensmittel</u>	<u>Ballaststoffgehalt g/100 g</u>	<u>Lebensmittel</u>	<u>Ballaststoffgehalt g/100 g</u>
Getreide		Gemüse und Salat	
Buchweizen, geschält	3,7	Rettich	1,2
Naturreis (Vollkornreis)	4,0	Spargel	1,4
Mais, Korn	7,7	Kohlrabi	1,5
Hafer, entspelzte Kerne	9,3	Blattsalat	1,6
Weizen	9,6	Chinakohl	1,7
Dinkel, Grünkern	9,9	Blattspinat	1,8
Roggen	3,4	Champignons	1,9
		Kartoffeln	1,9
Getreidemahlerzeugnisse		Paprika, grün	2,0
Weizenmehl, Type 405	3,2	Rotkohl	2,5
Weizenmehl, Type 550	3,5	Wirsing	2,8
Weizenmehl, Type 1050	5,2	Blumenkohl	2,9
Weizenschrot, Type 1700	9,2	Möhren	2,9
Weizenvollkornmehl	10,0	Weißkohl	3,0
Roggenmehl, Type 815	6,5	Rosenkohl	4,4
Roggenmehl, Type 997	6,9		
Roggenmehl, Type 1150	7,7	Hülsenfrüchte, verzehrfertig	
Roggenschrot, Type 1800	12,0	Linsen	2,8
Roggenvollkornmehl	3,5	grüne Erbsen	5,0
		weiße Bohnen	7,5
Backwaren und Brot		Frischobst	
Dresdner Stollen	1,3	Ananas	1,4
Butterkeks	1,4	Weintrauben	1,6
Butterkuchen	1,6	Pflaumen	1,7
Weizenbrötchen	3,4	Süßkirschen	1,9
Toastbrot	3,8	Bananen	2,0
Weizenmischbrot	4,8	Erdbeeren	2,0
Pflaumenkuchen	4,9	Orangen	2,2
Zwiebelkuchen	4,9	Äpfel	2,3
Zwieback	5,2	Birnen	2,8
Roggenmischbrot	6,0	Johannisbeeren	3,5
Weizenvollkornbrot	6,9		
Roggenknäckeibrot	14,1	Trockenobst	
		Sultaninen	5,4
Getreidenährmittel		Aprikosen	8,0
Cornflakes	4,0	Pflaumen	9,0
Müsli	4,6	Datteln	9,2
Weizengrieß	7,1	Feigen	9,6
Haferflocken	9,5		
Haferspeisekleie	18,6	Nüsse und Ölsamen	
Reis, parboiled, gekocht	0,6	Erdnüsse	7,1
Nudeln, gekocht	1,5	Haselnüsse	7,4
Vollkornnudeln, gekocht	4,4	Mandeln	9,8

Nahrungsmittelauswahl bei Obstipation

	Was ist für Sie empfehlenswert?	Was ist für Sie nicht empfehlenswert?
Fleisch- und Wurstwaren	<ul style="list-style-type: none"> fettarmes Fleisch, z. B. Huhn, mageres Kalb-, Rind- und Schweinefleisch fettarme Wurst, z. B. Geflügelwurst, gekochter Schinken ohne Fettrand 	<ul style="list-style-type: none"> fettreiche Fleisch, z. B. Schweinefleisch, Ente, Gans fettreiche Wurst, z. B. Salami, Streichwurst
Fischwaren	<ul style="list-style-type: none"> fettarme Sorten, z. B. Rotbarsch, Kabeljau, Seelachs 	<ul style="list-style-type: none"> fettreiche Sorten, z. B. Karpfen stark geräucherte Sorten, z. B. Aal Fischkonserven
Fett und Öle	<ul style="list-style-type: none"> Speiseöle und Fette vorwiegend pflanzlicher Herkunft, z. B. Distelöl, Maiskeimöl, Sonnenblumenöl Butter in kleineren Mengen 	<ul style="list-style-type: none"> Schweineschmalz, Speck, Kokos- und Palmfett
Eier	<ul style="list-style-type: none"> weichgekochte Eier, Rührei, Spiegelei 	<ul style="list-style-type: none"> fettreiche Eierspeisen, hartgekochte Eier
Milch und Milchprodukte	<ul style="list-style-type: none"> fettarme Milch, Buttermilch Sauermilchprodukte wie Joghurt, Kefir 	<ul style="list-style-type: none"> größere Mengen fettreicher Milchprodukte, z. B. Sahne Käse mit mehr als 45 % F. i. T.
Gemüse, Salate	<ul style="list-style-type: none"> alle Sorten; zu jeder Hauptmahlzeit sollte Gemüse oder Salat als Beilage gegessen werden, besonders günstig sind Rohkostsalate 	
Kartoffeln	<ul style="list-style-type: none"> gepellte Kartoffeln, Kartoffelpüree, Salzkartoffeln 	<ul style="list-style-type: none"> Bratkartoffeln, Pommes frites, Kroketten, Chips
Obst	<ul style="list-style-type: none"> alle Sorten, besonders als Zwischenmahlzeit geeignet 	<ul style="list-style-type: none"> sehr reife Bananen, geriebener Apfel
Getreideprodukte (Brot- und Teigwaren, Reis)	<ul style="list-style-type: none"> Vollkornprodukte jeder Art 	<ul style="list-style-type: none"> Weißmehlprodukte
Zucker, Süßigkeiten, Backwaren	<ul style="list-style-type: none"> Vollkornbackwaren, kleinere Mengen zuckerhaltiger Backwaren 	<ul style="list-style-type: none"> Schokoladen, Süßigkeiten, Kuchen, Torten
Gewürze	<ul style="list-style-type: none"> alle Arten Küchenkräuter 	<ul style="list-style-type: none"> Würzmischungen
Getränke	<ul style="list-style-type: none"> kohlensäurearmes Mineralwasser Kaffee, Früchte- und Kräutertees, kleinere Mengen Obstsäfte (als Schorle zubereitet) 	<ul style="list-style-type: none"> zuckerhaltige Getränke, z. B. Cola, Limonaden, zuckerhaltige Fruchtsäfte schwarzer Tee
Art der Zubereitung	<ul style="list-style-type: none"> dämpfen, dünsten, grillen, kurz braten, garen im Bratschlauch und in Alufolie, garen im Römertopf 	<ul style="list-style-type: none"> fettreich, z. B. frittieren, panieren, in Öl einlegen

Wir hoffen, Ihnen einige hilfreiche Tipps gegeben zu haben!

Ihr Team der Ernährungsberatung des Hufeland Klinikums