



Obstipation

Liebe Patientin, lieber Patient,

als Nebenwirkung von Medikamenten, aber auch durch Bewegungsmangel, Angst und Aufregung kann es zu einer Obstipation (Verstopfung) kommen.

Praxisempfehlungen bei Verstopfung:

- Achten Sie auf eine ausreichende Flüssigkeitsaufnahme (ca. 2 l/Tag, z. B. Mineralwasser, Früchte- und Kräutertee). Obstsäfte (z. B. Pflaumensaft) oder warme Getränke auf nüchternen Magen wirken darmanregend.
- Versuchen Sie, sich in angepasstem Maße regelmäßig zu bewegen.
- Eine ballaststoffreiche Ernährung bindet Wasser im Darm, vergrößert das Stuhlvolumen und regt dadurch die Darmtätigkeit an. Der Einsatz ballaststoffreicher Lebensmittel sollte individuell ausgetestet werden. Empfehlenswert ist dabei ein behutsamer Umstieg. Ansonsten können Druck-, Völlegefühle und Blähungen auftreten.
- Achten Sie besonders bei der Verwendung von löslichen Ballaststoffen wie Flohsamen oder geschroteten Leinsamen auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr:
 - Zu einer ballaststoffreichen Kost muss viel getrunken werden, sonst können die Ballaststoffe nicht richtig quellen und wirken zusätzlich verstopfend.

Ballaststoffreiche Lebensmittel:

- Getreideprodukte, besonders Vollkorn
- Ungeschältes Gemüse (gedünstet, als Rohkost oder Salat)
- Ungeschältes Obst (z. B. Himbeeren, Johannisbeeren, Brombeeren, Birnen, Äpfel sowie Trockenobst)

Speisen

EMPFEHLENSWERTE LEBENSMITTEL	ACHTUNG BEI
Gesäuerte Milchprodukte (Joghurt, Buttermilch, Kefir, Dickmilch, Molke)	Stopfenden Lebensmitteln (z. B. Banane, geriebener Apfel)
Pflaumensaft, kurzgezogener Schwarztee	langgezogenem Schwarztee (länger als 10 Minuten gezogen)
geschrotete Leinsamen, Flohsamen	Weißbrot, Reis, Kartoffeln, Zwieback, Haferflocken
Weizen- oder Haferkleie	Gekochten Möhren, Bananen, getrockneten Heidelbeeren, getrockneten/geriebenen Äpfeln
Trockenobst (z. B. Backpflaumen, Feigen)	Bitterschokolade, Kakao
sulfatreiche Mineralwässer	

Für Ihren weiteren Weg wünschen wir Ihnen alles Gute.

Herzlichst
Ihr Team des Zentrums für Ernährungsmedizin

Diese Hinweise ersetzen in keinem Fall eine kompetente Ernährungsberatung.

Version	Erstellt	Freigegeben durch ZEM:	Gültig bis:	Seite
2.0	01.05.2016	03.05.2018	03.05.2021	1/1