Vivantes

Obstipation (Verstopfung)

Liebe Patientin, lieber Patient,

als Nebenwirkung von Medikamenten, aber auch durch Bewegungsmangel, einer zu geringen Flüssigkeitszufuhr, einer ballaststoffarmen Ernährung oder durch Angst und Aufregung kann es zu einer Obstipation (Verstopfungen) kommen.

Wir haben für Sie einige Empfehlungen bei Obstipation zusammengestellt:

- → Achten Sie auf eine ausreichende Flüssigkeitsaufnahme (mind. 2 l pro Tag, z. B. Mineralwasser, Früchte- und Kräutertee). Obstsäfte wie Pflaumensaft oder warme Getränke auf nüchternen Magen wirken darmanregend.
- → Versuchen Sie sich in angepasstem Maße regelmäßig zu bewegen. Ein flotter Spaziergang, Nordic Walking oder Fahrradfahren regen nicht nur den Stoffwechsel, sondern auch Ihren Darm an.
- → 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 eine behutsame Steigerung der Ballaststoffzufuhr. Ansonsten können Druck-, Völlegefühle und Blähungen auftreten.
- → Achten Sie besonders bei der Verwendung von löslichen Ballaststoffen wie Flohsamenschalen 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:

- → Vollkorngetreideprodukte, z. B. Vollkornbrot, Naturreis, Haferflocken, Vollkornnudeln
- → ungeschältes Gemüse und Obst wie z. B. Himbeeren, Johannisbeeren, Brombeeren, Birnen, Äpfel, Trockenobst, Schwarzwurzel, Kohl, Spinat, Hülsenfrüchte, Rosenkohl

EMPFEHLENSWERTE LEBENSMITTEL	ACHTUNG BEI
Gesäuerte Milchprodukte wie Joghurt, Buttermilch, Kefir, Dickmilch und Molke	Stopfenden Lebensmitteln (z. B. Banane, geriebener Apfel), gekochte Möhren, getrocknete Heidelbeeren
Pflaumensaft, Sauerkrautsaft	Lang gezogenem Schwarz- und Grüntee
geschrotete Leinsamen, Flohsamenschalen, Chia-Samen, Inulin (dazu reichlich trinken!)	Weißbrot, Reis, Kartoffeln, Zwieback
Weizen- oder Haferkleie in Joghurt, Trockenobst wie Backpflaumen oder Feigen	Heidelbeeren, getrockneten/geriebenen Äpfeln
Hülsenfrüchte: Erbsen, Bohnen, Linsen	Bitterschokolade mit hohem Kakaoanteil

Für Ihren weiteren Weg wünschen wir Ihnen alles Gute.

Herzlichst
Ihr Team des Zentrums für Ernährungsmedizin und Diabetologie

Diese Hinweise ersetzen in keinem Fall eine kompetente Ernährungsberatung.

Version	Erstellt	Freigegeben durch ZEM:	Gültig bis:	Seite
3.0	01.02.2022	09.02.2022	09.02.2025	1/1

Zentrum für Ernährungsmedizin und Diabetologie • ©Urheberrechtlich geschützt. Vervielfältigungen und Verbreitung nur nach schriftlicher Genehmigung.

Bildnachweis: © Gina Sanders – Fotolia.com