Vivantes

Stuhlregulation

Liebe Patientin, lieber Patient,

nach einem koloproktologischen Eingriff ist die Regulation des Stuhlgangs besonders wichtig. Auf der einen Seite kann Durchfall zu ungewollten Flüssigkeits- und Elektrolytverlusten führen, andererseits führen Verstopfungen zu vermehrter Anstrengung (Pressen) beim Toilettengang. Ziel ist es, den Stuhl so zu regulieren, dass eine weiche, jedoch geformte Konsistenz entsteht.

Dies können Sie mit Ihrer Ernährungsweise und ausgewählten Lebensmitteln unterstützen.

Praxisempfehlungen:

→ Trinken Sie ausreichend Flüssigkeit, mindestens 1,5 – 2 Liter täglich.

→ Essen Sie mehrere kleine Mahlzeiten täglich und kauen Sie Ihr Essen ausreichend.

→ Wenn der Eingriff verheilt ist und Sie sich nach dem Prinzip der Vollkost ernähren, sollten Sie auf eine ausreichende Ballaststoffzufuhr achten (täglich mind. 30 g).

- Dabei sollten Sie lösliche Ballaststoffe, enthalten in Obst, Gemüse und Flohsamenschalen, bevorzugen. Lösliche Ballaststoffe machen den Stuhl weicher und ermöglichen eine regelmäßige, zügige Darmentleerung, ohne pressen zu müssen.
- Unlösliche Ballaststoffe vergrößern das Stuhlvolumen und regen die Bewegung des Darms an. Diese sollten ebenfalls verzehrt werden und sind in Vollkornbrot, Vollkornnudeln, Haferflocken und Hülsenfrüchten enthalten.
- Die Menge an verzehrten Ballaststoffen sollte langsam gesteigert werden, um Blähungen und Völlegefühl zu vermeiden. Zusätzlich sind ausreichend Flüssigkeit und regelmäßige Bewegung unabdinglich!

Bildnachweis: © Gina Sanders – Fotolia.com

Diese Hinweise ersetzen in keinem Fall eine kompetente Ernährungsberatung.

Version	Erstellt	Freigegeben durch ZEM:	Gültig bis:	Seite
1.0	01.02.2022	09.02.2022	09.02.2025	1/2

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

Einfluss von Lebensmitteln auf die Stuhlbeschaffenheit

Die folgende Tabelle gibt Ihnen einen Überblick über die Wirkung verschiedener Lebensmittel

STOPFENDE WIRKUNG	ABFÜHRENDE WIRKUNG
reife Banane	Kaffee
stark entölter Kakao	Cola
dunkle Schokolade mit hohem Kakaoanteil	Alkohol
lange gezogener Schwarz- oder Grüntee	Joghurt, Kefir, Buttermilch
gekochte Möhren	scharfe Gewürze
geriebener Apfel	Frischobst, rohes Gemüse
Heidelbeeren, Heidelbeertee	Hülsenfrüchte
Reisschleim	Milchzucker
Kartoffeln, Nudeln, Weißbrot, Zwieback	fettreiche Lebensmittel (Butter, Öl)
Salzstangen	Bier
ballaststoffhaltige Präparate: Flohsamenschalen, Apfelpektine – nur nach Absprache mit Ihrem behandelnden Arzt!	unverdünnte Säfte, Pflaumensaft
	Feigen, Trockenpflaumen

BLÄHUNGSHEMMENDE WIRKUNG	BLÄHENDE WIRKUNG
Joghurt, Quark	Hülsenfrüchte (Erbsen, Linsen, Bohnen, Kichererbsen)
Preiselbeeren, Blaubeeren (auch als Saft)	unreifes Obst, Birnen, Kirschen, Pflaumen
Heidelbeeren, Heidelbeersaft	Frischer Salat und Rohkost
Fenchel-Anis-Kümmel Tee	Gurke, Paprika, Pilze
Petersilie, Kamille, Fenchel, Koriander	Lauch, Zwiebeln, Knoblauch
Kümmel, Kümmelöl, Kümmeltee	grobe Kohlsorten, Schwarzwurzeln
Anis, Zimt	frisches Brot, frisches Hefegebäck
	Getränke mit Kohlensäure
	Bier
	Eier (auch in Nudeln)

GERUCHSHEMMENDE WIRKUNG	GERUCHSVERSTÄRKENDE WIRKUNG
Petersilie	Kohlgemüse, Bohnen, Pilze
grüner Salat	Spargel, Sellerie, Rettich
Spinat	Zwiebeln, Knoblauch, Lauch, Schnittlauch
Preiselbeeren (auch als Saft)	Eier und Eiprodukte
Heidelbeeren (auch als Saft)	vollreifer u. vollaromatischer (Hart-) Käse, Fleisch, Fleischerzeugnisse
Weizenkleie, Leinsamen	geräucherter Fisch, Fischerzeugnisse, Krabben, Hummer
Sauermilchprodukte wie Joghurt, Buttermilch, Dickmilch	scharfe Gewürze, Senf, Meerrettich
	Alkohol, Bohnenkaffee
	Trockenhefe

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.

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