

Richtig essen bei Verstopfung

Ihre Apotheke informiert

Sie haben schon länger Probleme mit der Darmentleerung, leiden unter zu hartem oder trockenem Stuhl und vielleicht sogar unter juckenden und schmerzenden Hämorrhoiden? Möglicherweise hilft es Ihnen, wenn Sie Ihre Ernährung und Ihren Lebensstil ein wenig ändern. Unter anderem spielen Ballaststoffe für eine normale Darmtätigkeit eine wichtige Rolle.

Allgemeine Tipps

- Körperliche Aktivität im Alltag kann die Darmaktivität unterstützen. Besonders empfehlenswert: Bauchmuskeltraining, um den physiologischen Spannungszustand der Bauchdecke aufrecht zu erhalten.
- Bauchmassagen (tägl. vor dem Aufstehen am äußeren Rand entlang im Uhrzeigersinn, ca. zehn Minuten) unterstützen den Transport des Stuhls durch den Darm.
- Sind Stress und Hektik verantwortlich für die Verstopfung, helfen Entspannungsübungen und ggf. eine psychologische Therapie.
- Stuhltraining sorgt dafür, den Darm an eine feste Uhrzeit zu gewöhnen (nicht länger als fünf Min. warten).
- Einsetzenden Stuhl drang niemals lange unterdrücken, sondern zügig die nächste Toilette aufsuchen.
- Bis sich die Darmtätigkeit vollständig normalisiert, kann es mehrere Wochen dauern.

Ballaststoffreich ernähren

- Gute Ballaststofflieferanten sind: Vollkornbrot, Leinsamenbrot, Vollkornnudeln, Naturreis, Getreideflocken, Beeren-

obst, Kohlsalate, Hülsenfrüchte (Erbsen, Bohnen, Linsen), Getreidekleie (pur oder in Milch, Joghurt, Obst- und Gemüsesaft oder Suppe eingerührt).

- Die tägliche Ballaststoffzufuhr sollte langsam gesteigert werden. Blähungen, Druck- und Völlegefühl können eine vorübergehende Folge der Ernährungsumstellung sein.
- Wichtig: Viel trinken (mind. 1,5 bis 2 oder mehr Liter pro Tag), sonst können die Ballaststoffe ihre verdauungsfördernde Wirkung nicht ausüben. Getränke: Mineralwasser, ungesüßte Kräuter- oder Früchtetee oder stark verdünnte Fruchtschorle.

Zusatztipps

- Auch Milchsäurebakterien enthaltende Lebensmittel (z. B. Naturjoghurt, Buttermilch, Sauerkraut) und/oder probiotische Präparate aus der Apotheke können eine Behandlung der Obstipation unterstützen.
- Einen Versuch wert: naturtrüber Pflaumensaft, getrocknete Feigen (max. fünf/Tag), Weintrauben (wirken ab 300 g abführend) sowie Gemüsesaft aus Tomate, Sauerkraut und Karotte oder Milchzucker eingerührt in Joghurt.



© vadinguzhva / iStock (Symbolbild mit Fotomodell(en))