

Gemeinschaftspraxis
Dr. med. Roger Lux
Dr. med. Christina Lux

Fachärzte für Innere Medizin
Akupunktur ◦ Ernährungsmedizin ◦ Hausärztliche Versorgung
Gesundheitszentrum am Lambertiplatz
48653 Coesfeld, Lambertiplatz 3

Tel.: (0 25 41) 53 88, Fax (0 25 41) 8 73 13, E-mail: info@gemeinschaftspraxis-lux.de, www.gemeinschaftspraxis-lux.de

Tipps zur Verbesserung der Verdauung

Liebe Patientin, lieber Patient,

Ursächlich für eine chronische Obstipation (Verstopfung) sind aus ernährungswissenschaftlicher Sicht Fehler in der täglichen Speisenauswahl, vornehmlich was Ballaststoffe angeht. Aber auch der Verzehr von Sauermilchprodukten ist meist defizitär. Mit ein paar Änderungen in Ihrer Ernährung können Sie Verstopfungen vorbeugen bzw. lernen wirksame Maßnahmen zu ergreifen, um Abhilfe zu schaffen.

Was ist normal?

Die „normale“ Stuhlfrequenz liegt zwischen dreimal täglich und dreimal wöchentlich. Die Art der täglichen Ernährung bestimmt die Stuhlmenge. Ein Mangel an Füll- und Quellstoffen – besonders aus Getreide, Gemüse und Obst - führt zu einer Abnahme der Stuhlmenge, aber auch zu einer Änderung der Darmflora.

Flüssigkeitsbilanz

- Täglich 1,5-2,0 l trinken (Milch zählt nicht zur Flüssigkeit in der Trinkbilanz!)
- Kohlensäurehaltige Getränke können den Stuhlreiz durchaus verstärken, bei manchen kann das Bläh- und Schmerzgefühl jedoch auch zunehmen

Bedeutung von Ballaststoffen

- Wasserunlösliche Ballaststoffe (Weizenkleie, Vollkornprodukte) erhöhen die Stuhlmasse, ohne die Gleitfähigkeit zu steigern. Reichlich trinken! Vorsicht bei Rektocelen und Divertikulose
- Wasserlösliche Ballaststoffe (Gemüse, einige Obstsorten, Pektine) dienen als Quellstoffe
- Ballaststoffanteil an der Mahlzeit von mehr als 30 g und mehr pro Tag
- Täglich 2-3 Portionen Gemüse und 1-2 Portionen Obst zu sich nehmen
- Beispiel für eine ausreichende Ballaststoffmenge pro Tag: Frühstück: Müsli (Haferflocken) mit Quark, Joghurt und Birne, Zwischenmahlzeit: Müslijoghurt, Mittag: Gemüsepfanne mit Schweinegeschnetzeltem, dazu Fruchtquark, Abendbrot: 1,5 Scheiben Graubrot mit Radieschen-Tomatensalat

Sauermilchprodukte

- Quark, Joghurt und fermentierte Sauermilchprodukte täglich zu sich nehmen
- Hinzugabe von Probiotika kann sinnvoll sein, Insbesondere die Stämme E.coli Nissle 1917

Bewegung:

- Körperliche Bewegung hilft bei Obstipationen, wird aber oft als Mitverursacher der Obstipation in der Bedeutung überschätzt

Gute Besserung!

Ihr Praxisteam