

Das Wichtigste in Kürze!

Bewegungsmangel, falsche Eßgewohnheiten aber auch Stress sind die häufigsten Ursachen einer Obstipation (Verstopfung). Eine ausgewogene und ballaststoffreiche Ernährung mit ausreichend Bewegung ist eine wesentliche Voraussetzung für eine optimal funktionierende Verdauung. Die Ernährung sollte auf ballaststoffreiche Vollkornprodukte, Kartoffeln und Rohkost oder Gemüsebeilage umgestellt werden. Darüber hinaus muss auf eine ausreichende Flüssigkeitsversorgung geachtet werden.

Lebensmittelauswahl

Grundlage einer ausgewogenen ballaststoffreichen Ernährung sollten pflanzliche Lebensmittel wie Getreideprodukte, Kartoffeln, Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte und Salat bzw. Rohkost sein. Auf leicht resorbierbare Kohlenhydrate wie Zucker und zuckerreiche Lebensmittel sollte weitgehend verzichtet werden.

Aufgrund der hohen Ballaststoffgehalte sollten Vollkornprodukte wie Vollkornbrot, Vollkornbrötchen, Müsli, Vollkornteigwaren, Vollkornreis und Vollkorngebäck berücksichtigt werden. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung gibt als Richtwert für die Ballaststoffzufuhr eine Menge von mindestens 30 g pro Tag an. Eine höhere Zufuhr an Ballaststoffen wirkt der Entstehung von Obstipation entgegen. Darüber hinaus geht eine ballaststoffreiche Ernährung mit einer geringeren Häufigkeit von Übergewicht und Herzinfarkt einher. Es sollten ca. 5 - 6 Mahlzeiten über den Tag verteilt eingenommen werden.

Reichlich trinken und ausreichende Bewegung

Eine mangelnde Flüssigkeitszufuhr kann der Auslöser einer Verstopfung sein. Täglich sollten 2,0 - 1,5 l Flüssigkeit über Getränke aufgenommen werden. Die Flüssigkeitszufuhr sollte möglichst über kalorienarme bzw. -freie Getränke erfolgen. Geeignet zum Durstlöschen sind Mineralwasser, Früchte- und Kräutertees (ungesüßt) und verdünnte Obstsaftsäfte (etwa 1:1 mit Mineralwasser mischen). Darüber hinaus ist jede Form von Bewegung zu empfehlen, da dadurch der Stoffwechsel und auch die Darmtätigkeit angeregt werden.

Stand: Juni 2008