

Obstipation - Ernährungstherapie

Allgemein

Wer unter Verstopfung leidet, sollte einen Arzt aufsuchen. Der Arzt wird untersuchen, ob eine akute oder chronische Störung vorliegt und/oder ob die Verstopfung Folge einer organischen Erkrankung ist, was eher selten vorkommt. Meistens handelt es sich um eine chronisch funktionelle Obstipation. Funktionell bedeutet, dass "nur" die Funktion des Darmes gestört ist. Die Ursachen hierfür sind hauptsächlich in der Lebens- und Ernährungsweise zu finden.

Ernährungsempfehlungen für die Praxis

Vollwertig sollte es sein	Eine gesunde, ballaststoffreiche und ausgewogene Ernährung ist eine wesentliche Voraussetzung für eine optimal funktionierende Verdauung. Das Thema Ballaststoffe finden Sie auf der Ballaststoff-Seite näher beschrieben. Geben Sie Vollkornprodukten den Vorzug, denn sie sind reich an Ballaststoffen . Tauschen Sie Weißmehlprodukte wie helle Brötchen, Toast, helle Nudeln, geschälten Reis, Misch- und Weißbrot gegen Vollkornprodukte und Müsli aus. Aber Vorsicht: Vollkorn kombiniert mit Zucker - das verträgt nicht jeder, und häufig sind schmerzhafte Blähungen die Folge.
So natürlich wie möglich	Das bedeutet, die Nahrungsmittel möglichst in ihrer natürlichen Form verzehren bzw. möglichst wenig be- und verarbeiten, denn dann ist gewährleistet, dass die natürlichen Inhaltsstoffe (z.B. Ballaststoffe, Vitamine) weitgehend erhalten sind. Beispiel: Pellkartoffeln statt Kartoffelpuffer, Rohkost oder Frischobst essen statt Saft trinken.
Fettarm, aber nicht fettfrei	Viele sparen mit dem Fett am falschen Ende und lassen das wertvolle Öl am Salat weg. Bei Wurst, Chips und vor allem Käse wird dann aber nicht so genau hingeschaut. Richtig: Olivenöl und Sonnenblumenöl für Salat und Gemüse verwenden und fette tierische Lebensmittel (Wurst, Käse etc.) gegen fettarme austauschen. Ganz ohne Fett kann der Darm nicht arbeiten - die Devise heißt aber: Fett in Maßen und das richtige (pflanzliche) Fett!
Mehr pflanzliche Kost	Basis unserer Ernährung sollten pflanzliche Lebensmittel wie Getreideprodukte, Kartoffeln, Hülsenfrüchte, Obst, Gemüse und Salat sein. Hiervon sollten wir uns satt essen, dann nehmen wir nicht nur die Hauptnährstoffe in einem ausgewogenen Verhältnis sondern auch ausreichend Ballaststoffe auf. Fleisch, Wurst und Co. enthalten zwar wertvolles tierisches Eiweiß, aber auch meist viel Fett. Ballaststoffe sind keine enthalten. Wer sich gesund ernähren möchte und vor allem, wer unter Verstopfung leidet, sollte diese Lebensmittel möglichst nur gelegentlich und in kleiner Menge verzehren.
Reichlich Flüssigkeit	Häufig ist mangelnde Flüssigkeitszufuhr Auslöser einer Verstopfung. Besonders der Darm braucht ausreichend Flüssigkeit für die Verdauungs- und Ausscheidetätigkeit! Täglich 2 Liter Flüssigkeit wie Mineralwasser, Kräuter- und Früchtetee, Saftschorle sollten es schon sein. Bitte beachten: Mit coffeinhaltigen Getränken wie Kaffee oder Schwarztee und Alkohol (auch Bier!) lässt sich der Flüssigkeitsbedarf des Körpers aufgrund der harntreibenden Eigenschaften nicht decken.
Kräuter, Gewürze und Co.	Seien Sie sparsam mit Salz. Nehmen Sie stattdessen reichlich frische Kräuter, denn sie enthalten Inhaltsstoffe, die die Verdauung fördern. Auch Gewürze wie z.B. Koriander, Anis, Fenchel oder Kümmel regen die Verdauung an.
Milchsaures Gemüse	Unsere Großmütter wussten schon, dass milchsaures Gemüse wie z.B. Sauerkraut, Bohnen und Zwiebel sehr wertvolle Nahrungsmittel sind. Sie sollten jedoch nicht erhitzt werden, damit die Milchsäurebakterien, die so wertvoll für die Darmflora und die Verdauung sind, nicht absterben.
Sauermilchprodukte	Molke, Kefir, Buttermilch und Naturjoghurt sind leichtbekömmliche und verdauungsfördernde Nahrungsmittel.

Esskultur

Nicht nur was und wie viel wir essen, hat einen Einfluss auf unsere Verdauung, sondern auch wie wir essen.

Folgende Empfehlungen helfen, neben einer vollwertigen und gesunden Ernährung, der Verdauung wieder auf die Sprünge:

- Denken Sie daran: Die Verdauung beginnt im Mund! Jeden Bissen gründlich kauen.
- Auf das Essen konzentrieren - nicht ablenken durch Lesen oder Fernsehschauen.
- Genügend Zeit zum Essen nehmen, nicht in Hektik und Eile essen. Wenn keine Zeit zum Essen besteht, besser zu einem späteren Zeitpunkt essen.
- Ruhepausen gönnen.
- Die Speisen appetitlich anrichten, den Tisch liebevoll decken, denn das Auge isst mit.
- 5 kleine Mahlzeiten werden meist besser vertragen als 3 große.