

WAS TUN BEI VERSTOPFUNG? ERNÄHRUNGSTIPPS VON EVA PRINZ-THEISSING



Eva Prinz-Theissing

DIPLOM-ÖKOTROPHOLOGIN,
KLINIK FÜR GYNÄKOLOGIE MIT ZENTRUM
FÜR ONKOLOGISCHE CHIRURGIE,
CHARITÉ – UNIVERSITÄTSMEDIZIN BERLIN,
CAMPUS VIRCHOW-KLINIKUM



Von Verstopfung spricht man, wenn der Stuhlgang seltener als gewohnt erfolgt, erschwert ist oder vier Tage ausbleibt. Eine Verstopfung führt zu einem unangenehmen Völlegefühl, Blähungen und Bauchschmerzen. Das wiederum hat oft zur Folge, dass der Appetit abnimmt oder aus Sorge, die Verstopfung zu verstärken, die Mahlzeiten reduziert werden. Eierstockkrebs macht sich manchmal schon vor der Diagnose durch Verstopfung bemerkbar. Auch im weiteren Verlauf der Erkrankung und Therapie ist die Verstopfung ein typisches Problem. Eine eingeschränkte Bewegungsfreiheit des Darms erschwert sowohl den Transport der Nahrung beziehungsweise des Stuhls durch den Darm, als auch die Darmentleerung. Die konkrete Behandlung der Verstopfung ist immer abhängig von der genauen Ursache. Hier einige Tipps der Ernährungsexpertin Eva Prinz-Theissing.



TIPP 1 | Achten sie auf eine ausreichende Trinkmenge von 1,5 bis 2 Litern am Tag. Ein Glas lauwarmes Wasser am Morgen vor dem Frühstück regt die Darmtätigkeit an.

TIPP 2 | Starten Sie den Tag mit einem Müsli aus Getreideflocken, Obst, Nüssen und Joghurt/ Kefir. Sauermilchprodukte unterstützen eine gute Verdauung. Wenn Sie lieber Brot frühstücken, greifen Sie zu Vollkornbrot beziehungsweise -brötchen. Die im Vollkorngetreide enthaltenen Ballaststoffe erhöhen das Stuhlvolumen und verbessern die Darmbewegung.

TIPP 3 | „Nimm 5 am Tag“: Nehmen Sie jeden Tag 3 Portionen Gemüse zu sich. Zum Beispiel Möhren, Brokkoli, Kohlrabi, Rosenkohl oder Fenchel. Diese enthalten lösliche Ballaststoffe, die Wasser binden und den Stuhl gleitfähiger machen. Essen Sie darüber hinaus täglich 2 Stück Obst. Auch Hülsenfrüchte, wie Linsen, Kichererbsen oder Bohnen, tun dem Darm gut. Humus aus Kichererbsen als Aufstrich ist eine gute Ballaststoffquelle und eine prima Alternative zu Wurst und Käse.

TIPP 4 | Wer bisher nur wenig Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Gemüse und Obst gegessen hat, sollte diese Lebensmittel langsam in den Speiseplan einbauen, um dem Darm Zeit zu geben, sich an die Ballaststoffe zu gewöhnen. Und unbedingt auf eine ausreichende Trinkmenge achten!

TIPP 5 | Gemahlene Flohsamen, in Wasser, Saft oder Joghurt eingerührt, unterstützen eine gute Stuhlkonsistenz. Auch die regelmäßige Einnahme von Probiotika kann helfen.

WICHTIG

Vorsicht ist geboten, wenn die Verstopfung durch Verengungen (Stenosen) im Darm und eine fortgeschrittene Erkrankungssituation verursacht wird. Sprechen Sie bei Beschwerden oder Fragen immer mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt und lassen Sie sich bei Bedarf von Ernährungsexpert:innen beraten.