



Praxisgemeinschaft

Chirurgie

Vermeiden Sie stopfende Nahrungsmittel:

Kakao, starken schwarzen/grünen Tee, bittere Schokolade, Blaubeeren (auch als Saft.), Banane, Weißbrot, Karottensuppe, Kartoffeln.

In hartnäckigen Fällen kann es 4 bis 8 Wochen dauern, bis die Nahrungsumstellung erfolgreich ist.

Verlieren Sie nicht die Geduld und bedenken Sie, dass sich der Erfolg nur einstellen kann, wenn Sie sich täglich daran halten und die Kostumstellung zur Gewohnheit wird!

Bewegungsmangel führt zu Darmträgheit und Verstopfung; sorgen Sie deshalb für ausreichende Bewegung.

Ernährungsempfehlungen

bei

Stuhlgangsunregelmäßigkeiten



Praxisgemeinschaft Chirurgie

Dres. med. A. Fiedler u. C.-P. Mitzscherling

Greifswalder Straße 137-138

10409 Berlin

T: 030 44 33 99 - 0

Praxisgemeinschaft Chirurgie

Dres. med. A. Fiedler u. C.-P. Mitzscherling

Greifswalder Straße 137-138

10409 Berlin

T: 030 44 33 99 - 0

Bei Durchfall (zu weicher/ flüssiger Stuhlgang)

Viel Flüssigkeit: zum Ausgleich des Flüssigkeitshaushaltes, mindestens 2-3 Liter pro Tag, bevorzugt Wasser (ohne Kohlensäure) verdünnte Säfte und Tee.

Stopfende Nahrungsmittel: Kakao, schwarzer/grüner Tee (länger ziehen lassen), bittere Schokolade, Blaubeeren (auch als Saft.), Banane, Weißbrot, Karottensuppe, Kartoffeln.

Vermeiden Sie abführende Nahrungsmittel!: Milchzucker, Alkohol, starker Kaffee, frisches Steinobst (z.B.: Kirschen, Pflaumen), rohes Gemüse, Zitrusfrüchte (Säure!), kalte und kohlenstoffhaltige Getränke, Sauerkrautsaft.

Vermeiden Sie schwer verdauliche und blähende Nahrungsmittel!: Kohl, Hülsenfrüchte, Zwiebeln, Eier, frisches Vollkornbrot, fettreiche oder scharf gewürzte Speisen.

Vermeiden Sie Zuckeraustauschstoffe! (in Diätprodukten), sie wirken in größerer Menge abführend.

Indischer Flohsamen (Plantago ovata): Das Wirkprinzip der Pflanzenschalen beruht auf der Fähigkeit, viel Flüssigkeit zu binden (aufzuquellen) und Schleimstoffe zu bilden. Daher wirkt es bei Durchfall und bei Verstopfung.

Heilerde entzieht dem Stuhl Feuchtigkeit (Kapseln; oder Pulverform im Wasserglas gelöst trinken)

Aplona (Apfelpektin): Pektine sind Ballaststoffe, die gut Wasser binden können. Sie können auch einen reifen Apfel gerieben oder püriert (mit Schale ohne Kerne und Kerngehäuse) mit einem Spritzer Zitronensaft einnehmen.

Naturjoghurt oder probiotischer Joghurt enthält lebende Kulturen, die zum Aufbau einer gesunden Darmflora beitragen können. Da auch Joghurt Milchzucker enthält, testen Sie, ob Sie ihn vertragen.

Muskatnuss verzögert den Transport der Speisen in den Darm; reiben sie das Gewürz in passende Speisen.

Empfehlung bei Verstopfung

Viel Flüssigkeit: mindestens 2 Liter pro Tag z. B: Wasser, Obst-/Gemüsesäfte, Saftschorle, Buttermilch, Tee; Kaffee
TIPP: Trinken Sie morgens auf nüchternen Magen ein Glas Wasser, in das Sie etwas Milchzucker geben können!

Ballaststoffreiche Kost: Essen Sie zum Beispiel Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, viel Frischkost wie: Gemüse, Salate als Rohkost, frisches Obst! TIPP: Stellen Sie Ihre Ernährung langsam um und kauen Sie gut, da sonst die Gefahr besteht, dass Sie Blähungen und Bauchschmerzen bekommen!

Milchsauer vergorene Lebensmittel wie: Joghurt, Sauerkraut, Sauerkrautsaft.

Spezielle Produkte, die gut gegen Verstopfung wirken:

- ✓ **Indischer Flohsamen** (Plantago ovata Samenschalen)
- ✓ **Milchzucker** 20-40g pro Tag, probieren Sie, ob Sie ihn vertragen (kann zu Blähungen führen)!
- ✓ **Pflaumensaft oder eingelegte Trockenpflaumen**
- ✓ **1 Essl. Olivenöl** am Abend verbessert die Gleitfähigkeit des Stuhles.
- ✓ **Weizenkleie oder Leinsamenschrot** 20-50 g pro Tag. (Trinken Sie viel dazu!)