

# Ernährungsempfehlung bei Verstopfung (Obstipation)



## Internistische Gemeinschaftspraxis

Dr. med. M. Scholz, Dr. med. M. Schöfer, M. Bürke und Kollegen  
Röntgenstr. 6-8, 63225 Langen, Tel.: 06103 3018200

**Diätplan für Patienten** (die angekreuzten Punkte sind für Sie gültig):

### Flüssigkeitsaufnahme:

- 2 Glas Wasser auf nüchternen Magen trinken! (vor dem Zähneputzen, keine Kohlensäure, kühl bis lau)
- Generell mindestens 2 Liter (Männer 2,5 Liter) Flüssigkeit pro Tag trinken (Wasser ohne oder mit wenig Kohlensäure, Tee, Säfte)

### Ballaststoffe:

- 2 Esslöffel Weizenkleie (in jedem Lebensmittelgeschäft erhältlich, alternativ Haferkleie oder Leinsamen) oder
- 2 Esslöffel indischer Flohsamen (Reformhaus, Flohsamenschalen fein gemahlen!, macht weniger Blähungen; beste Wirkung) oder
- 3 Esslöffel ballaststoffreiche Frühstücksflocken

Ballaststoffe am besten in Joghurt oder Kompott einrühren; die Einnahme sollte zur täglichen Gewohnheit werden, immer zum gleichen Zeitpunkt erfolgen, morgens oder abends und ist als **langfristige Maßnahme** anzusehen. Immer ein großes Glas Wasser nach trinken. Grundsätzlich besteht ein zusätzlicher Flüssigkeitsbedarf von  $\frac{1}{4}$  L pro 1 Esslöffel Ballaststoffe.

### Zusätzliche Maßnahmen:

- 1-2 Esslöffel Milchzucker (=Lactulose) in eine beliebige Flüssigkeit einrühren (erhältlich im Reformhaus)
- Trockenobst (Feigen etc.) rohes Sauerkraut, Pflaumensaft, Sauerkrautsaft
- Wasser-Klistier: lauwarmes Wasser, Ballon ist im Sanitätshaus erhältlich.
- Abführmittel: falls alle anderen Maßnahmen nicht genügend greifen, sollten Abführmittel zusätzlich (nicht anstatt) und täglich in der gerade ausreichenden Menge eingenommen werden.

Alle schlackehaltigen Nahrungsmittel, wie zum Beispiel Weizenkleie, Leinschrot, Kohl etc. verursachen zu Beginn etwas mehr Blähungen. Dies ist als normale Reaktion aufzufassen.

Zur eigenen Information und zu der Ihres Arztes empfiehlt es sich, für einige Zeit ein Tagebuch über Ihre Darmfunktion zu führen. Menge, Farbe und Konsistenz der Entleerungen richten sich nach Lebensweise, Nahrungsaufnahme und Flüssigkeitszufuhr und sind auf diese Weise beeinflussbar.

**Blutbeimengungen sind immer ein Grund den Arzt auf zu suchen!!!**