



Ernährungsempfehlung für Patienten mit Stuhlinkontinenz

Grundsätzlich gilt, dass alle Nahrungsmittel im Bezug auf die Stuhlbeschaffenheit bei jedem Menschen unterschiedliche Wirkung zeigen und ausprobiert werden müssen. Auch das Trinkverhalten hat einen entscheidenden Einfluss.

Diese Ausführungen gelten für Patienten, die vor allem flüssigen Stuhl nicht ausreichend kontrollieren können. Bei diesen Patienten ist das Ziel den Stuhl soweit einzudicken, das die Kontrolle wieder möglich ist.

Hier einige Tipps, die für das Erreichen eines festeren Stuhls von Bedeutung sein können.

- Bevorzugen Sie Weißmehlprodukte (Typ 405)
- Wählen Sie normale Nudeln, nicht Vollkornnudeln
- Achten Sie auf Reis in polierter Form (ohne Silberhäutchen)

Obst/ Gemüse

Nehmen Sie Äpfel in geriebener Form zu sich. Das hat einen eindickenden Effekt zur Folge.

Bananen und Heidelbeeren (auch gemust mit Zwieback) sind ebenfalls geeignet.

Gemüse mit ähnlicher Wirkung sind Mais und Aubergine sowie die Kartoffelsuppe/ Karottensuppe

Eine eindickende Wirkung erreichen Sie auch durch Kakao.

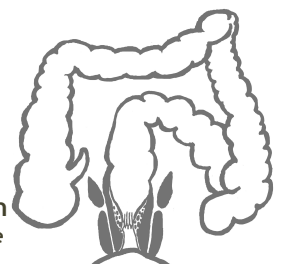
Außerdem sind Genussmittel wie Pudding und Schokolade erlaubt.

Nicht geeignet sind

- Sauerkraut
- gesüßter Apfelmus
- Trockenfrüchte
- Milchzucker
- Nüsse
- alle sorbithaltigen Produkte

Viele Menschen reagieren auf fetthaltige Speisen mit weichem Stuhl.

Sollten Sie dies bei sich feststellen, bevorzugen Sie fettreduzierte Speisen.



Getränke

Bevorzugen Sie

Mineralwasser mit wenig Kohlensäure

Matetee

schwarzer oder grüner Tee (mindestens 5 Minuten ziehen lassen)

Rotwein

Meiden Sie

Kaffee, Weißwein, Bier

Quellen und Literaturempfehlungen

UGB Forum, Fachzeitschrift für Gesundheitsförderung Heft 4/2007 (24. Jahrgang)

UGB Forum, Fachzeitschrift für Gesundheitsförderung Heft 5/2010 (27. Jahrgang)

UGB Forum, Fachzeitschrift für Gesundheitsförderung Heft 2/2011 (28. Jahrgang)

Gillian McKeith Iss dich gesund Mosaik bei Goldmann 2010

Michel Pierre, Michel Lis Das BLV Handbuch Heilpflanzen BLV Buchverlag 2007

Günther H. Heepen Schüßler-Salze Der große GU Kompass Gräfe und Unzer Verlag 2002

Annette Kerckhoff, Dr. Michael Elies Naturheilkunde für zu Hause: Teemischungen Natur und Medizin Essen 2010

Norbert Treutwein Übersäuerung, Krank ohne Grund Südwest 2009

Diese Angaben wurden zusammengestellt

von Andrea Ommer, Physiotherapeutin - Ernährungsberaterin

Die Zusammenstellung erfolgte nach bestem Wissen und Gewissen. Eine Verantwortung für den Inhalt kann nicht übernommen werden.

