



## Verstopfung und deren Ursachen Ernährungshilfen

### Ursachen

- zu geringe Flüssigkeitszufuhr
- falsche, ballaststoffarme Ernährung
- Stress
- Bewegungsmangel
- seelische Probleme
- Klimawechsel
- Medikamente
- Abführmittelmissbrauch
- keine Zeit für den Stuhlgang
- veränderte Darmflora
- Darmerkrankungen

Bei weniger als 3 Stuhlgängen pro Woche spricht man von Verstopfung.  
Unter den Betroffenen sind ca. 69 % Frauen und 31 % Männer.

Bei der Verstopfung ist der Stuhl durch den Wasserentzug hart und trocken und kann nur unter großer Anstrengung aus dem Darm herausgedrückt werden.

### Damit verbundene Beschwerden

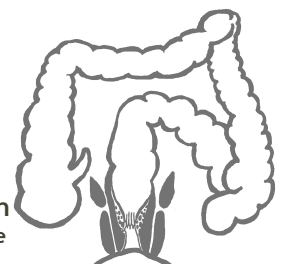
- Bauchschmerzen, Blähungen
- Rücken, Kopfschmerzen
- Müdigkeit, Abgeschlagenheit
- Vergrößerung des Hämorrhoidalgewebes

Wünschenswert ist ein täglicher Stuhlgang, ein leicht absetzbarer Stuhl, wohlgeformt, von mittelbrauner Farbe und weicher Konsistenz.

Ein fester harter Stuhl bleibt länger im Darm als ein Normalstuhl. Dadurch verweilen die Fäulnisbakterien länger im Darm und verändern die Zusammensetzung der Darmflora negativ.

### Risikogruppen

- Frauen, u.a. beeinflusst durch die hormonelle Situation
- Schwangere
- ältere Menschen



### Andere Ursachen

- neurologische, psychiatrische Störungen
- organische Störungen z. B. Parkinson, Depressionen, Multiple Sklerose, Demenz
- Diabetes
- Schilddrüsenunterfunktion
- Beckenbodenveränderungen

### Medikamente als Ursache einer Darmträgheit

- Antidepressiva
- Blutdrucksenker
- Diuretika
- Eisenpräparate
- Antiepileptika
- Anti-Parkinson Medikamente
- Neuroleptika

### Häufige Beschwerden, die Patienten beklagen sind

- Verdauung nur durch heftiges Pressen
- harte Stühle
- Gefühl der inkompletten Entleerung
- Gefühl der analen Blockierung
- manuelle Manöver zur Stuhlentleerung, z. B. unter zu Hilfenahme des Fingers

Klagt ein Patient über andauernde Verstopfungsbeschwerden, muss zunächst eine evtl. andere Grunderkrankung abgeklärt werden.

Anschließend sollte ein sieben tägliches Ernährungs-, Stuhl- und Symptomprotokoll erstellt werden. Erst im Anschluss daran werden folgende

### Ernährungsempfehlungen gegeben

- Ausreichende Flüssigkeitszufuhr, d.h. zwischen 1,5 und 2 Liter Flüssigkeit über den Tag verteilt.
- Ballaststoffe

Es kommt auf die richtige Zusammensetzung der **Ballaststoffe** an.

Man unterscheidet wasserlösliche und unlösliche Ballaststoffe. **Wasserunlösliche** Ballaststoffe kommen vor allem in Weizenkleie und Vollkornprodukten vor. Sie erhöhen zwar die Stuhlmasse, verbessern aber nicht deren Gleitfähigkeit. Sie haben die Eigenschaft sich mit Wasser vollzusaugen und werden nahezu unverändert mit dem Stuhl wieder ausgeschieden. Ist die Flüssigkeitsgabe nicht ausreichend, kann es zu Blähungen und ggf. zu Bauchschmerzen kommen. Bei Patienten mit Darmerkrankungen, wie Darmverengungen, Entzündungen und Tumoren sollten daher mit der reinen Gabe von Vollkornprodukten vorsichtig sein bzw. auf ihre Flüssigkeitszufuhr achten.



Patienten mit Verstopfung bekommt die Unterstützung der Verdauung mit **wasserlöslichen** Ballaststoffen gut. Die sind vor allem vorhanden in Gemüse, Obst, Samenschalen, wie in Flo- und Leinsamen. Sie dienen als Quellstoffe, machen den Stuhl gleitfähig und können enge Darmschlingen besser passieren. Wasserlösliche Ballaststoffe sind Substanzen, die den Magen und Dünndarm weitgehend unverdaut passieren und im Dickdarm von bestimmten Bakterien abgebaut werden. Damit unterstützen sie als Probiotikum die Darmflora. Ist der Darm noch nicht an Ballaststoffe gewöhnt, kann es anfangs zu Blähungen kommen. Dem kann durch die gleichzeitige Gabe von Sauermilchprodukten entgegengewirkt werden.

### **Lösliche Ballaststoffe**

- Haferkleie,
- Artischocken, Linsen, Sellerie, grüne Erbsen, Brokkoli, Karotten, Rosenkohl
- Mango, getrocknete Feigen, Orangen, Pflaumen, Grapefruit, Äpfel

weitere Empfehlungen zur Unterstützung

- Quark, Joghurt, Sauermilchprodukte, Probiotikum

Zur Unterstützung der Verdauungsfunktion des Darms können weiter eingesetzt werden.

- Pflaumensaft
- pektinhaltige Produkte (Gemüse, Obst, Samenschalen)
- Sauerkrautsaft
- Milchzucker
- Feigensirup
- eingeweichte Trockenfrüchte
- Vollkornprodukte,
- Leinsamen, Flohsamen

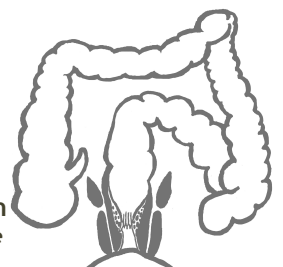
### **Weitere Tipps**

- Obst, Gemüse
- Pflaumen, Aprikosen und Äpfel besitzen eine sanft abführende Wirkung.
- Ballaststoffreiche Müllis aus Getreideflocken und Obst
- Weißbrot, Weißmehlprodukte und weißen Reis durch Vollkornprodukte ersetzen
- auf Fertigprodukte verzichten
- auf kohlenhydratreiche Nahrung verzichten bzw. einschränken
- Öle verwenden, Lein- und Olivenöl

1 Glas Wasser auf nüchternen Magen trinken!

**Wichtig!**

Eine Nahrungsumstellung muss langsam geschehen.



### **Anmerkung:**

Bei Patienten mit festsitzenden Kotsteinen, Stenosen (Darmverengungen) und Blähungen nach Darmoperationen sollte die Gabe von wasserunlöslichen Ballaststoffen vorsichtig eingeführt werden.

### **Schüßler-Salze** bei Verdauungsstörungen (Blähungen, Stuhlverstopfung)

Aus biochemischer Sicht liegt oft ein Mangel an Natrium sulfuricum (Nr.10) und Natrium phosphoricum (Nr. 9) vor.

Behandlung: Nr. 5 (D6) im Wechsel mit Nr. 10 (D6)

### **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.

