

## Ernährung bei Verstopfung

Bei bestehender Darmträgheit gilt als grundlegende Empfehlung eine ausgewogene Mischkost. Von den vielfältigen Ursachen der Darmträgheit ist die falsche Ernährungsweise, insbesondere der Mangel an Ballaststoffen, am häufigsten.

### 1 AUSREICHEND TRINKEN

Richtwerte für die Mindestzufuhr von Flüssigkeit laut pro Tag:

Alter	in Liter pro Tag
1 bis unter 7 Jahre	1 – 1,5
7 bis unter 10 Jahre	1,8
10 bis unter 15 Jahre	2 – 2,5

Beispiele: Wasser, Mineralwasser, Früchte- oder Kräutertees, verdünnte Fruchtsäfte

### 2 BALLASTSTOFFREICHE LEBENSMITTEL

Reich an Ballaststoffen sind vor allem Vollkornprodukte, Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst.

Ersetze langsam einzelne ballaststoffarme Lebensmittel durch ballaststoffreiche (Vollkornbrot statt Mischbrot, Obst statt Süßspeise...).

Beginne mit der Umstellung auf ballaststoffreiche Nahrungsmittel langsam – z. B. halb Eierteigwaren, halb Vollkornteigwaren.

- Iss mehr als die Hälfte der Getreideprodukte in Form von Vollkorn
- 2 bis 3 Gemüseportionen pro Tag
- 2 Obstportionen pro Tag

<b>Ballaststoffreiche Nahrungsmittel und Speisen ☺</b>	<b>Ballaststoffarme Nahrungsmittel und Speisen ☹</b>
Vollkornteigwaren, Naturreis, Perlweizen, Kartoffeln	Teigwaren, Knödel, Spätzle polierter Reis in großen Mengen → wirkt stopfend
Vollkornbrot, Grahamweckerl, Vollkornweckerl	Weißbrot, Toastbrot, Zwieback, Semmeln
Mehlspeisen aus Vollkornmehl, Vollkornkekse	Feingebäck, Mehlspeisen, Kuchen aus herkömmlichem Mehl, Biskotten
Müslimischungen (ohne Schokolade), Cornflakes, Müsliriegel ohne Schokolade	Süßigkeiten, Zucker, Honig  Schokolade → wirkt stopfend
alle Arten von Gemüse – vor allem in Form von Rohkost	
alle Arten von Obst – nach Möglichkeit mit der Schale (z. B. Apfel) Ballaststoffreiches Obst: Beerenfrüchte, Steinobst, Kiwi, Trockenobst Nüsse	unreife Bananen und getrocknete Heidelbeeren → wirken stopfend
	grüner und schwarzer Tee, Kakao → wirken stopfend

### 3 ERGÄNZENDE ERNÄHRUNGSMAßNAHMEN UND HAUSMITTEL

- Geschroteter Leinsamen oder Flohsamen: nur wenn ausreichende Flüssigkeitszufuhr gewährleistet ist – pro Esslöffel mindestens 1 Glas Flüssigkeit. Die Dosierung langsam steigern, eingerührt in Joghurt, Buttermilch, Sauermilch
- Milchsäurehaltige Nahrungsmittel: Joghurt, Sauermilch, Buttermilch, Kefir, Sauerkraut
- Fruchtsäurehaltige Getränke: Orangensaft, Grapefruitsaft, Apfelsaft, Traubensaft (eventuell auf nüchternen Magen)
- Trockenobst (Dörripflaumen, Feigen) über Nacht in Wasser ansetzen. Sowohl Früchte als auch das Einweichwasser wirken abführend
- 1 Glas warmes Wasser (eventuell mit einem Esslöffel Apfelessig) in der Früh auf nüchternen Magen
- Nahrungsergänzungsmittel: Ballaststoffe wie Resource Optifibre® oder Activa (Pflaumensaft) ( Nestlé Health Care Nutrition) oder Stimulance® (Nutricia) – nach Absprache mit ArztIn oder DiätologIn

## **4 ALLGEMEINE THERAPIE**

- Bewegung/Sport: z. B.: Rad fahren, Schwimmen, Gymnastik, ausgedehnte Spaziergänge
- Darmmassage – Unterbauch im Uhrzeigersinn massieren, vorher mit z. B. einem warmen Kirschkernsackerl den Bauch erwärmen, so wird der Bauch weich
- Stuhltraining: Um sich an regelmäßige Stuhlabgabezeiten zu gewöhnen, am Anfang das WC zu einer bestimmten Zeit, am besten nach dem Frühstück, auch ohne Stuhldrang für ca. 10 Minuten benutzen
- Bei Kleinkindern: Rad fahren in der Luft