

Kategorie:
Wissen/Information

Geltungsbereich:
Chirurgie

Patienteninformation Durchfall / Verstopfung



Ernährungsempfehlungen zur Stuhlregulierung bei zu weichem Stuhlgang (Durchfall)

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

Stopfende Nahrungsmittel: Kakao, schwarzer/grüner Tee (länger ziehen lassen), bittere Schokolade, Blaubeeren (auch als Saft), Bananen, Weißgebackenes wie Brötchen, Toast, Zwieback, Karottensuppe, Kartoffeln. Ballaststoffarme Kost wie Fertiggerichte und Fastfood sind faserarm, enthalten aber leider auch zu viel Fett und zu wenig Vitamine.

Vermeiden Sie abführende Nahrungsmittel: Milchzucker, Alkohol, starker Kaffee, frisches Steinobst (z.B.: Kirschen, Pflaumen), rohes Gemüse (Rohkostsalate), Zitrusfrüchte (Säure wirkt reizend), 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.

Zu empfehlen sind:

Indischer Flohsamen (Plantago ovata): Einnahme abends 1 Tl. in ein Glas Wasser. Das Wirkprinzip der Pflanzenschalen beruht auf der Fähigkeit viel Flüssigkeit zu binden (aufzuquellen) und Schleimstoffe zu bilden.

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

Apfelpektin (z.B. Aplona): Pektine sind Ballaststoffe, die Wasser gut binden können. Sie können auch einen reifen Apfel reiben oder pürieren (mit Schale, ohne Kerne und Kerngehäuse).

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 oder verwenden Sie lactosefreie Produkte.

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

Kategorie:
Wissen/Information

Geltungsbereich:
Chirurgie

Patienteninformation Durchfall / Verstopfung



Empfehlungen 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 1 Eßl. Milchzucker geben können (probieren Sie, ob Sie ihn vertragen, Milchzucker kann zu Blähungen führen).

Ballaststoffreiche Kost: Ernähren Sie sich gesund und abwechslungsreich mit Vollkornprodukten, viel Frischkost wie Gemüse, Salat, Rohkost, frisches Obst und Hülsenfrüchten.

TIPP: Stellen Sie Ihre Ernährung langsam um und kauen Sie gut, da sonst die Gefahr besteht, dass Sie Blähungen bekommen.

Milchsauer vergorene Lebensmittel wie: Joghurt, Sauerkraut, Sauerkrautsaft wirken abführend.

Faserstoffe, die Quellen und mit viel Flüssigkeit eingenommen werden können, sind:

- Indischer Flohsamen (Plantago ovata), 1 Mßl. in 1 Glas Wasser morgens trinken.
- Weizenkleie oder Leinsamenschrot 2-3 Eßl. z.B. in Fruchtjoghurt oder Müsli
- Pflaumensaft oder eingelegte Trockenpflaumen
- 1 Eßl. Olivenöl am Abend verbessert die Gleitfähigkeit des Stuhles.
- Vermeiden Sie stopfende Nahrungsmittel (siehe oben).

Bewegungsmangel führt zu Darmträgheit, darum bewegen Sie sich regelmäßig. Nehmen Sie sich Zeit für die Nahrungsaufnahme und für den Toilettengang. Vermeiden Sie eine schnelle Stuhlentleerung durch starkes Pressen und verzichten Sie möglichst auf Abführmittel (diese machen den Darm auf Dauer träge).