

Diät bei Verstopfung

Steigern Sie die Ballaststoffmenge in Ihrem Speiseplan mit viel Gemüse, Salat bzw. faserreichem Obst (z. B. Orangen, Ananas). Bananen, Birnen enthalten kaum Ballaststoffe.

Nehmen Sie 2 x täglich 1-2 Esslöffel ungeschroteten und nicht gemahlene Leinsamen (bzw. Leinsaat) ein. Fertigprodukte wie Joghurt, Buttermilch, Müsli mit Leinsamen enthalten meist die gebrannte Form. Diese Körner können nicht mehr quellen, denn es muss zum Quellen die Kapsel intakt sein. Aus diesem Grund bringt Leinsamenbrot und auch geschroteter Leinsamen einen nur sehr bescheidenen Erfolg.

Sie brauchen bei Einnahme von Leinsamen nicht mehr zu trinken wie sonst auch. Es sollte aber zu mindest 2 Liter Wasser pro Tag sein. Körner nicht kauen! Vorheriges Einweichen nicht erforderlich.

Streben Sie geformten Stuhl an; keine "Kügelchen", kein breiiger Stuhl. Der Enddarm sollte sich im Allgemeinen entleeren, ohne dass Sie stark pressen müssen.

Versuchen Sie nicht krampfhaft, täglich Stuhlgang zu erzwingen.

Gehen Sie zur Toilette, wenn Sie Stuhldrang verspüren, machen Sie es kurz: entleeren, reinigen, aufstehen. Keine "Zigarettenlänge", keine Zeitungslektüre.

Suchen Sie bei Stuhldrang die nächste Toilette auf; halten Sie den Stuhl nicht länger zurück: Sie lähmen sonst auf Dauer den Entleerungsreflex und bekommen eine Verstopfung. Der zurückgehaltene "Pfropfen" fördert Ihr Enddarmleiden.

Machen Sie viel Bewegung

Stärken Sie die Bauchmuskulatur durch einfache gymnastische Übungen: Auf den Rücken legen, Beine anziehen, Hände in den Nacken legen, Oberkörper aufrichten.

Ein paar Ernährungstips im Detail:

Getränke:

Erlaubt: Wasser, Milch

Zu vermeiden: Kohlensäurehaltige Getränke, Kaffee, Schwarztee, Malzgetränke

Brot:

Erlaubt: Schwarzbrot, Graubrot, Vollkornbrot

Zu vermeiden: Weißbrot, Salzkeks, Zwieback

Suppen:

Erlaubt: Jede andere

Zu vermeiden: Bouillon, Fleischbrühe

Fleisch, Eier, Käse:

Erlaubt: Gebratenes Fleisch, gebr. Fisch, gebr. Geflügel, Schweinefleisch,
div. Käsesorten

Zu vermeiden: Speck, Konservenfisch, Eier, Schmelzkäse

Beilagen:

Erlaubt: Kartoffeln, ungeschälter Reis, Mais, alle Gemüsesorten

Zu vermeiden: Makkaroni, Nudeln, gesch. Reis, Spaghetti, Tomatensaft

Fett:

Erlaubt: wenig

Zu vermeiden: Butter, Creme, Margarine

Früchte:

Erlaubt: Faserreiches Obst

Zu vermeiden: Frisch gepresster Fruchtsaft (Orange, tägl. Zitrone, etc.), Bananen

Süßspeisen:

Erlaubt: Süßigkeiten, die Früchte u. Nüsse enthalten

Zu vermeiden: Zuckerbäckereien, Honig, Gallertspeisen, Sirup, Zucker jeglicher Art

Verschiedenes:

Erlaubt: Knoblauch, Nüsse, Oliven, pikante Speisen, Weißmehl

Zu vermeiden: Kraftbrühe, Salz, Gewürze, Essig

Guten Appetit und gute Besserung

OA Dr. Thomas Winkler