

OBSTIPATION – den trägen Darm auf Touren bringen

Zirka 12 Prozent der erwachsenen Bevölkerung leiden unter seltenem Stuhlgang, hartem Stuhl, großen Pressanstrengungen beim Stuhlgang oder dem Gefühl der unvollständigen Entleerung. Frauen leiden zwei- bis dreimal häufiger an Verstopfung als Männer.

Im Alter nimmt die Obstipation bei beiden Geschlechtern zu: bis zu 75% der älteren Menschen leiden unter Verstopfung.

Die Ursachen sind vielschichtig: Wir essen zu wenig Ballaststoffe, wir bewegen uns zu wenig, die Trinkmenge ist oft zu gering, und viele von uns leiden unter Stress im Alltag. Die häufigste Ursache ist jedoch der zu geringe Verzehr an Ballaststoffen. Deshalb ist bei Darmträgheit die Ernährungsumstellung oberstes Gebot: häufiger Verzehr von Vollkornbrot, Früchten, Beeren und Gemüse, Müsli und Salat. Wichtig ist, dass wir zusätzlich mindestens 1,5 bis 2,0 Liter kalorienfreie Flüssigkeit trinken.

Beginnen Sie mit leicht verdaulichem Gemüse: Zucchini, Möhren und Spinat. Nach und nach sollten dann die schwerverdaulichen Gemüsesorten wie Hülsenfrüchte und Kohlgemüse erscheinen. Diese sind für die Verdauung effektiver.

Ballaststoffe bringen den trägen Darm vor allem dadurch auf Touren, dass sie Wasser binden. Daher ist eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr unverzichtbar. Darüber hinaus stellen Ballaststoffe Nährstoffe für die so wichtigen Darmbakterien (gesunde Darmflora) dar. Durch ballaststoffreiche Ernährung vermehren sich die Darmbakterien und das Stuhlvolumen vergrößert sich. Je größer das Stuhlvolumen, desto lebhafter wird die Beweglichkeit des Darms (fachlich: Darmperistaltik). Damit wird die Verdauung verbessert.

Zu beachten ist jedoch, dass eine extrem ballaststoffreiche Kost zur verminderten Aufnahme von Calcium, Eisen, Magnesium, Zink und Vitaminen führt. Die Ballaststoffe binden im Darm nicht nur die schädlichen Giftstoffe sondern auch die nützlichen Mikronährstoffe. Eine ballaststoffreiche Ernährung erfordert daher auch eine vitaminreiche Nahrungszufuhr!

Empfehlung bei Obstipation:

- Täglich mindestens 1,5 bis 2,0 Liter kalorienfreie Flüssigkeit trinken (ideal sind basische Mineralwasser und Kräutertees).
- Morgens nüchtern, noch vor dem Zähneputzen, ein Glas lauwarmes Wasser trinken, abends vor dem Schlafengehen ein weiteres Glas lauwarmes Wasser zu sich nehmen.
- Täglicher Verzehr eines Apfels vor der Hauptmahlzeit, Gemüse und Salat zur Hauptmahlzeit, 5 Walnüsse nach der Hauptmahlzeit, fördern die ballaststoffreiche Ernährung und stellen einen wesentlichen Beitrag zur Verbesserung der Verdauung dar.

- Schwarzer Tee enthält Tannine, diese beruhigen den Darm und können dadurch die Verstopfung verstärken!
- Zwei Tassen Kaffee sind, wenn gewünscht, erlaubt – Kaffee fördert die Darmbeweglichkeit.
- Ausreichende Bewegung bringt auch den Darm auf Touren.
- Ballaststoffkautabletten, in einer Dosierung von 3 x 2 pro Tag, versorgen unseren Körper regelmäßig mit notwendigen Pflanzenfasern und dem milchsäurebildenden Lactobacillus acidophilus. Dies fördert den Aufbau einer gesunden Darmflora.
- Die Darmflora sollte zudem durch die regelmäßige Einnahme von Probiotika gestärkt werden.
- Vitamin C (etwa 1000 bis 2000 mg täglich) fördert die Verdauungstätigkeit und schützt vor Verstopfung.
- Magnesium, in einer Dosierung von 600 bis 1200 mg erhöht die Beweglichkeit des Darms.
- Enzymsubstitution kurbelt die Verdauungsarbeit im Darm an.

Bei anhaltenden oder rezidivierenden Beschwerden suchen Sie bitte die Sprechstunde des Arztes auf.