Privatpraxis
Dr. Popp
Ringstr. 15
Ihr Arzt ganz nah

Zur Erklärung

mit dem Stuhlgang scheidet unser Körper Abfallprodukte des Stoffwechsels und unverdauliche Ballaststoffe aus.
Ballaststoffe sind Bestandteil pflanzlicher Lebensmittel, die von unserem Körper nicht abgebaut werden können.
Die Häufigkeit und die Konsistenz (Festigkeit) unterliegen sehr starken persönlichen Schwankungen. So kann es normal sein, dass jemand 1-3 x/Tag aber auch nur einmal alle 3 Tage Stuhlgang hat. Die Häufigkeit und die Konsistenz hängen mit der Zusammensetzung unserer Nahrung, unserem Trinkverhalten, unserer Bewegung, aber auch mit unserer psychischen Verfassung (Stress, Hektik, innere Unruhe, Angst) zusammen.
Eine chronische Verstopfung kann die Entstehung von Hämorrhoiden fördern.

Ursachen für Verstopfung

- erbliche Neigung
- ballaststoffarme Ernährung
- geringe Trinkmenge
- zu wenig Bewegung
- unregelmäßiger, unstrukturierter Tagesablauf
- Unterdrücken des ersten Stuhldrangs
- Erkrankungen wie M. Parkison, geistige Behinderung, Demenz usw.
- Medikamente
- ganz individuelle Ursachen

Beschwerden

- Völlegefühl
- Aufgeblähtsein
- Druckgefühl
- Unwohlsein
- Blähungen und Krämpfe
- Übelkeit bis hin zum Erbrechen

Therapiemaßnahmen und Tipps

- Zufuhr von Obst mit viel Ballaststoffen, aber auch mit Fruchtzucker und Sorbit, die eine abführende Wirkung haben

- Zufuhr von Ballaststoffen siehe unten

- die Umstellung auf Ballaststoffe sollte wegen Blähungen und Völlegefühl langsam erfolgen („ der Preis für eine gesunde Ernährung sind Blähungen“)
- Trinken von täglich 2 l magnesium- und sulfatsreichem Mineralwasser, auch Magnesiumpräparate sind sinnvoll

- bei Milchzuckerintoleranz (Laktoseintoleranz) helfen kleine Mengen Milchprodukte
- bei Fruktoseintoleranz kleine Mengen Fruchtzucker in Obst oder sog light Produkten
- bei Sorbitintoleranz kleinen Mengen Sorbit in Obst, zuckerfreien industriellen Produkten (Sorbit wird Zuckeraustauschstoff, Trägerstoff sowie Feuchthaltemittel verwendet) Zuckerfreie Kaugummis und Bonbon,Trockenfrüchte, Pflaumen, Birnen, Äpfel, Aprikosen, Pfirsiche, Diabetiker-produkte und Diabteikesüße, abgepackte Desserts wie Kuchen, Nussschnecken, Muffins, Plätzchen…,Speiseeis

- regelmäßige Bewegung unterstützt die Darmtätigkeit

- erziehen sie ihren Darm zur Pünktlichkeit und gehen jeden Tag zur gleichen Zeit z.B. nach dem Frühstück auf die Toilette auch wenn sie keinen Stuhldrang verspüren. (Wer regelmäßig Stuhlgang haben will, muss den Tag regeln)

- wasserbindende Substanzen wie Macrogol (Isomol, Movicol) oder Lactulose, ein Zucker, der nicht vom Darm aufgenommen werden kann

- wenn nichts anderes hilft nehmen Sie darmanregende Substanzen, die klassischen Abführmittel in kleinen Dosen

Ballaststoffe:

Ballaststoffe sind Bestandteile pflanzlicher Lebensmittel, die von körpereigenen Enzymen des menschlichen Magen-Darm-Traktes nicht abgebaut werden können.
Ballaststoffe sind enthaltene in Schalen von Getreide, Hülsenfrüchten, Gemüse, Obst und Nüssen. Man bezeichnet sie auch als Faserstoffe oder Pflanzenfasern.
Tierische Lebensmittel enthalten keine Ballaststoffe. Eine ballaststoffreiche Ernährung kann die Transportzeit im Darm verringern und die Stuhlmenge und Stuhlfrequenz erhöhen.

Beispiele für ballaststoffreiche Nahrungsmittel sind:

- ✓ Vollkornbrot, Leinsamenbrot, Roggenbrot. Anmerkung: je dunkler das Brot umso mehr Ballaststoffe enthält es
- ✓ alle Gemüsesorten und Salate insbesondere Kohl, Erbsen, Hülsenfrüchte, Sellerie, Paprika, Broccoli, Pilze

- ✓ Vollkornteigwaren, Vollkorngetreide, Naturreis
- ✓ frisches Obst, aber auch Trockenobst und Müsli
- ✓ Kuchen mit Vollkornmehl, Früchtebrot, Vollkornzwieback

Lebensmittel mit abführender Wirkung:

- ✓ gesäuerte Milchprodukte (Joghurt, Buttermilch, Kefir)
- ✓ Sauerkraut (-Saft), Birnen- und Apfelsaft
- ✓ eingeweichte Trockenpflaumen
- ✓ Vollkornprodukte
- ✓ koffeinhaltige Getränke
- ✓ Ballaststoffkonzentrate wie Leinsamen, Weizenkleie und Flohsamen
- ✓ industrielle Ballaststoffpräparate
- ✓ Milchzucker insbesondere bei Laktoseintoleranz

Lebensmittel mit stopfender Wirkung:

- ✓ getrocknete Heidelbeeren
- ✓ Bananen
- ✓ Schokolade/Kakao
- ✓ Weißmehlprodukte
- ✓ Milchprodukte
- ✓ Schwarztee