

# Ernährungsempfehlungen

## Bei chronischer Obstipation (Verstopfung)

---

Verstopfung ist eine Störung der Darmtätigkeit, die gerne als unwichtig abgetan wird, die den Betroffenen aber teilweise große Qualen bereitet. Besonders, wenn die Verstopfung chronisch wird und über längere Zeiträume (Monate bis Jahre) andauert, kann dies zu einer großen Belastung werden und langfristig auch negative gesundheitliche Auswirkungen mit sich bringen.

### Was ist eine chronische Verstopfung?

Eine Obstipation (=Verstopfung) liegt laut Definition vor, wenn der Patient nur selten (weniger als alle drei Tage und das über einen längeren Zeitraum) Stuhlgang hat. Dabei ist die Stuhlentleerung oft nur unter starkem Pressen möglich und von unterschiedlich ausgeprägten Schmerzen in der Aftergegend begleitet. Nicht selten entsteht dabei ein Gefühl der unvollständigen Darmentleerung oder Blockade, begleitet von Bauchschmerzen, teilweise auch (übelriechende) Blähungen und Völlegefühl.

Der Stuhl ist in der Regel klebrig bis klumpig, oft hart, wodurch es bei der nicht selten schmerzhaften Entleerung des Darmes, die oft mit heftigem Pressen erfolgt, zu Blutungen am After kommen kann. Hämorrhoiden und Analfissuren können die Folge sein.

In Deutschland sind ca. 20% der Bevölkerung von chronischer Verstopfung betroffen, davon ca. 75% Frauen.

### Wie sieht Stuhlgang im Normalfall aus?

Stuhlgang ist ein Entgiftungsmechanismus des Körpers. Genauso wie Schweiß und Urin transportiert der Darm Schlackenstoffe ab, die aus dem Körper entsorgt werden sollen.

Stuhl abzusetzen ist normalerweise ein schmerzfreier, nicht übelriechender Prozess.

Stuhl hat, im Normalfall, eine mittelbraune Farbe, ist weich und „würstchenförmig“. Er riecht nicht unangenehm, wenn man ihn absetzt (außer bei Genuss entsprechender Speisen wie z.B. Bohnen oder Zwiebeln). Es benötigt im Normalfall auch keinen heftigen Druck über die Bauchmuskeln, um Stuhl abzusetzen und der After schmerzt nicht dabei.

Regelmäßiger Stuhlgang sollte entgegen der oben erwähnten „offiziellen“ Definition aus ganzheitsmedizinischer Sicht mindestens einmal am Tag geschehen. Es ist unproblematisch, wenn der „Toilettengang“ durch veränderte Gewohnheiten (Reisen, geänderter Tagesablauf, fremde Speisen) hin und wieder ausfällt, aber wenn der Stuhlgang über längere Zeiträume nur 2-3 mal pro Woche erfolgt, liegt eine chronische Verstopfung vor, die behandlungsbedürftig ist.

### Wie kommt es zur Obstipation?

Die Auslöser der Obstipation sind vielfältig.

Wenn Ihr Arzt eine schwerwiegende Erkrankung oder Medikamente als Ursache ausgeschlossen hat, kommen falsche Gewohnheiten als Auslöser in Betracht:

- Fettreiche Ernährung
- Ballaststoffarme Ernährung
  
- mangelnde Flüssigkeitsaufnahme
- Bewegungsmangel
- gestörte Darmflora

### **Was sind die Folgen einer nicht behandelten chronischen Verstopfung?**

Eine chronische Verstopfung sollte man nicht auf die leichte Schulter nehmen, denn die gesundheitlichen Folgen dieser jahrelang unbehandelten Verdauungsstörung können vielfältig sein.

Verstopfung begünstigt durch den ständig hohen Druck im Enddarmbereich die Entstehung von Hämorrhoidalleiden (im Volksmund Hämorrhoiden). Zudem kann es durch den harten Stuhlgang zu sehr schmerzhaften Analfissuren, kommen.

Darüber hinaus kann auch eine sogenannte Divertikulose entstehen. Dies bezeichnet Ausstülpungen der Darmschleimhaut. Zunächst unbemerkt können diese sich aber entzünden und damit zur sogenannte Divertikulitis führen, die komplikationsträchtig ist.

Aber auch entzündliche Veränderungen der Darmschleimhaut, ja sogar ein Darmkrebs werden durch die chronische Obstipation begünstigt.

### **Was kann man tun?**

Wichtige Bausteine bei der Behandlung einer chronischen Verstopfung sind:

- Optimierung der Ernährung
- Regelmäßige Bewegung
- Stressabbau
- Regelmäßigkeit im Tagesablauf
- Ausreichende Flüssigkeitszufuhr (mindestens 2 Liter pro Tage, idealerweise Wasser oder ungesüßter Tee)

### **Konventionelle Abführmittel, die aktiv abführen, sind keine langfristige Lösung, da sie abhängig machen!**

Dazu zählen chemische Abführmittel wie Bisacodyl (z. B. Dulcolax®), Natriumpicosulfat (z. B. Laxoberal®), Glauber- oder Bittersalze, aber auch pflanzliche Präparate, wie zum Beispiel Sennesblätter oder Faulbaumrinde.

Diese sind sehr gut geeignet, den Stuhl kurzfristig wieder in Gang zu bringen, langfristig „gewöhnt“ sich aber der Darm an die „Hilfe von außen“ und wird noch träger. Es kommt zum Verlust von Elektrolyten und die Verstopfung steigert sich noch weiter.

So ist man schnell in einem Teufelskreis aus Verstopfung und Abführmittelgebrauch gefangen. Langjähriger chronischer Gebrauch von Abführmitteln lässt die regelmäßigen Vorwärtsbewegungen der Darmmuskulatur sowie die für den Stuhltransport so wichtige Ringmuskulatur des Darmes vollkommen verschwinden.

### **Langfristig muss die Darmtätigkeit angeregt werden!**

Um die Bewegung des Darmes anzuregen, werden zwei Prinzipien angewandt:

1. Erhöhtes Stuhlvolumen erzeugt erhöhte Darmtätigkeit.
2. Bewegung von außen, insbesondere der Bauchmuskulatur, erhöht die Darmtätigkeit.

Daher kann man über eine ausgewogene Ernährung und regelmäßige Bewegung viel gegen eine chronische Verstopfung unternehmen.

### **Wie sollte die Ernährung aussehen?**

Die Nahrung sollte auf jeden Fall reich an Ballaststoffen sein.

Aber Achtung: Ballaststoffe sind nicht gleichzusetzen mit „Körnern“. Wichtig sind lösliche Ballaststoffe, da diese viel Wasser aufnehmen, quellen und somit für einen voluminöseren und gleichzeitig weicheren Stuhl sorgen. Dieser wird leichter durch den Darm transportiert und passiert schneller den Darmausgang.

Lösliche Ballaststoffe sind enthalten in:

- Kleie
- Leinsamen
- Flohsamenschalen
- Inulin (z.B. Inuvit®)

Wichtig ist dabei, die Trinkmenge zu beachten. Lösliche Ballaststoffe quellen im Körper und entziehen ihm, wenn man nicht gleichzeitig genügend Flüssigkeit zuführt, entsprechende Flüssigkeitsmengen, was wiederum zur Verstopfung führt.

Man sollte daher täglich mindestens zwei Liter Flüssigkeit in Form von Wasser, verdünnten Fruchtsäften oder Kräutertees zu sich nehmen. Kaffee und Schwarztee zählen nicht, da sie dem Körper zusätzlich Flüssigkeit entziehen.

1. Eine aktive und gesunde Darmflora sorgt für eine bessere Verdauung und wirkt damit einer Verstopfung entgegen.
2. Milchsäurebakterien (wie z.B. in SymbioLact Comp) sorgen dafür, dass die Darmbewegung erhöht wird und damit der Stuhlgang leichter fällt.
3. Über die Abgabe von kurzkettigen Fettsäuren durch Milchsäurebakterien werden die Darm-schleimhautzellen mit Energie versorgt, die Verdauungsleistung erhöht und damit wieder die Darmflora gefördert.

**Folgende Nahrungsmittel sind bei einer chronischen Verstopfung geeignet bzw. nicht geeignet:**

Geeignet	Ungeeignet
Komplexe Kohlenhydrate wie Vollkorngetreide, -nudeln, -reis, Kartoffeln, geschrotetes Getreide zur Müsliherstellung	Weißbrot, Weißmehl, Zucker, Süßigkeiten  Keine „reinen“ Körner, wie z.B. in vielen dunklen Vollkornbroten enthalten, oder viele Nüsse
Obst und Gemüse, das nicht blähend wirkt, wie beispielsweise Zucchini, Auberginen	Blähendes Gemüse wie Kohl, Bohnen oder Zwiebeln
Magere Fleisch- und Milchprodukte	Fette Speisen und Snacks (Kartoffelchips, Pommes Frites, frittierte Speisen)
Abführend wirken: Sauerkrautsaft sowie getrocknete Feigen, getrocknete Pflaumen	Große Mengen Rohkost

Wichtig ist es dabei, dass die Mahlzeiten ohne Stress und Hektik eingenommen werden. Man sollte sich Zeit lassen und die Bissen gründlich kauen, denn dies beugt einer späteren Fehlverdauung vor. Gleichzeitig sollte man keine schweren Mahlzeiten einnehmen und nicht zu spät abends essen, da der Stoffwechsel in der Nacht heruntergefahren wird und Nahrungsbestandteile nicht optimal verwertet werden können. Dies kann indirekt wieder die Verstopfung begünstigen.

### **Wie sollte Bewegung aussehen?**

Unter Bewegung wird hier nicht nur Sport verstanden. Dies kann auch ein halbstündiger täglicher Spaziergang sein, die Treppen statt des Fahrstuhls benutzen oder öfter mal das Auto stehen lassen und zu Fuß gehen.

Jegliche Bewegung lässt auch die Bauchmuskeln arbeiten und sorgt damit für eine „Darmmassage“. Leichtes Bauchmuskeltraining und Beckenbodengymnastik können auch helfen, dem trägen Darm wieder auf die Sprünge zu helfen.

### **Weitere Hausmittel bei chronischer Verstopfung**

Altbewährte Hausmittel können bei chronischer Verstopfung einen zusätzlichen positiven Nutzen haben. So kann es helfen, morgens vor dem Frühstück ein Glas stilles, lauwarmes Wasser zu trinken.

Ebenso können Bauchmassagen den Darm zu mehr Bewegung anregen.

Vielen Patienten helfen wärmende Anwendungen wie Kirschkernkissen oder eine Wärmflasche auf dem Bauch, damit sich der Bauch entspannen kann.

Auch Klistiere (Einläufe) mit lauwarmem Wasser können anfangs die Stuhlentleerung beschleunigen.

**Hinweis:** Diese Ernährungsempfehlungen sind relevant, sofern sie nicht in Widerspruch zu den Ergebnissen bereits durchgeführter Untersuchungen auf Nahrungsmittelallergien oder -unverträglichkeiten stehen.