

EMPFEHLUNGEN BEI VERSTOPFUNG

Allgemeine Tipps und
Ernährungsempfehlungen

WAS TUN BEI VERSTOPFUNG?

Verstopfung, aufgrund von Verengungen im Darm, kann nach **Darmoperationen** oder als **Folge der Krebserkrankung** auftreten. Die Einengung eines Darmabschnittes kann die Passage behindern, sodass häufig eine **Anpassung der Ernährung** hilfreich ist. Die folgenden Maßnahmen sollen Sie bei einer regelmäßigen Verdauung unterstützen:

Allgemeine Tipps:

- Trinken Sie ausreichend (mindestens 1,5–2 Liter).
- Nehmen Sie eine leicht verträgliche Kost zu sich.
- Vermeiden Sie grobe, faserige und körnige Lebensmittel, da sie die Passage bei Engstellen zusätzlich verengen oder verschließen können.
- Verzicht auf grobe Ballaststoffpräparate wie z. B. Leinsamen, Kleie.
- Verwenden Sie Konzentrate aus löslichen Ballaststoffen wie Guarkernmehl (z. B. Resource Optifibre®). Diese sind in der Apotheke erhältlich.
- Steigern Sie die Menge langsam und trinken Sie ausreichend dazu!
- Zur Förderung der Darmbewegung kann der Verzehr von sauren Speisen hilfreich sein (z. B. Sauermilchprodukte wie Joghurt, Fruchtsäfte).
- Eine fettreichere Ernährung kann die Stuhlkonsistenz beeinflussen, sodass der Stuhlgang weicher wird.
- Bei starken Verengungen kann es helfen, Speisen zu pürieren.
- Essen Sie langsam und kauen Sie gründlich.
- Nehmen Sie sich Zeit zum Essen.
- Halten Sie bei einer vorliegenden Verstopfung bitte zwingend Rücksprache mit Ihrem behandelnden Arzt.

ERNÄHRUNGS- EMPFEHLUNGEN

Geeignete Getränke:

- Leitungswasser, stilles Mineralwasser
- Verdünnte Frucht- und Gemüsesäfte
- Tee
- Kaffee

Faserreiche, grobe und körnige Lebensmittel meiden:

- Grobe Getreideprodukte wie Vollkornbrot oder Müsli mit Kernen, Samen sowie Trockenfrüchten
- Nüsse ganz oder gehackt, Kokosflocken, Studentenfutter, Trockenobst
- Samen und Kerne (z. B. Kürbis-, Sonnenblumenkerne, Sesam)
- Haut und Schale von Obst und Gemüse (z. B. Apfel, Birne, Tomate, Paprika)
- Häute von Zitrusfrüchten (z. B. Orangen, Mandarinen)
- Spargel, Fenchel, Stangensellerie, grüne Bohnen, Pilze
- Rohes Sauerkraut, Rhabarber, Ananas
- Zähes und langfaseriges Fleisch

Geeignete fettreiche Lebensmittel zum Anreichern:

- Butter, Sahne, Crème fraîche, Schmand
- Pflanzenöle

Geeignete säurehaltige Lebensmittel:

- Sauermilchprodukte (z. B. Naturjoghurt, Buttermilch, Dickmilch)
- Fruchtsäfte

Geeignete leicht verträgliche Lebensmittel:

- Getreideprodukte: Fein vermahlene Brot/Semmel ohne Samen/Kerne, feine Haferflocken, Nudeln sowie Kartoffeln
- Gemüse (erhitzt), z. B. Möhren, Sellerie, Zucchini, Rote Beete
- Obst: z. B. Bananen, reife Äpfel und Birnen (geschält), Melone

PORRIDGE (HAFERBREI) MIT FRÜCHTEN (1 PORTION)

Zutaten

- 3–4 EL blütenzarte Haferflocken
- 1–2 EL Mandelmus
- 1 Banane oder 100 g Melone
- 50 ml Milch (3,5% Fett)
- 150 g Naturjoghurt (3,5% Fett)
- Zimt



Zubereitung:

1. Die Milch zu den Haferflocken geben und etwas quellen lassen.
2. Anschließend das klein geschnittene Obst, das Mandelmus, den Joghurt sowie den Zimt unterheben.