

Die wichtigsten Punkte für eine Darmgesunde Ernährung bei Obstipation

Ursachen

- eine Ballaststoffarme Ernährung, eine unzureichende Flüssigkeitszufuhr und mangelnde Bewegung tragen zu einer Verstopfung bei
- Erkrankungen (z.B. Diabetes, Parkinson, Krebs)
- Einnahme von Medikamenten (Schmerzmedikamente, Eisenpräparate oder Antidepressiva)

Therapiemaßnahmen

- Regelmäßig und **ausreichend Flüssigkeit** über den Tag verteilt trinken! Mindestens **1,5 – 2 Liter**! Geeignet sind Leitungswasser, ungesüßte Tees, Gemüsesäfte ohne Zucker und Honig, Kaffee in nicht zu großer Menge!
- **Viel Bewegung**, es ist nicht nur gut für die Gelenke und für den Kreislauf, sondern wirkt sich auch gut auf die Darmperistaltik aus.
- **Bauchmassagen** können die Verdauung unterstützen. Streichen Sie dafür 5-10 Minuten mit ihrer Hand im Uhrzeigersinn über ihren Bauch.
- Regelmäßig Nahrung aufnehmen, **mindestens 3 Mahlzeiten** am Tag verzehren, mit einem hohen Anteil an Vollkorn-, Gemüse- und Obstballaststoffen.
- Regelmäßig **Ballaststoffe**, in Form von natürlichen Quellen aufnehmen. Wie z.B. Flohsamenschalen, diese bitte aber vorher gut vorquellen lassen. Die Dosis langsam erhöhen.
- Vor einer Ernährungsumstellung den Darm einmal komplett mit Hilfe von **Abführmitteln** entleeren, damit die umgestellte Ernährung besser wirken kann! Dies sollte aber nicht zu häufig eingenommen werden, da sich der Darm auch wieder füllen muss. Auch Magnesium kann Abführend wirken

- Bei bisher regelmäßiger Einnahme von Abführmitteln, diese bitte nicht absetzen, sondern versuchen, diese nach einer wirklich guten Ernährungsumstellung nach einigen Wochen zu reduzieren und evtl. diese dann nach Monaten ganz ab zu setzen.
- **Probiotika** sind lebensfähige Mikroorganismen (Bakterien). Sie werden eingesetzt um die Bakterienkultur im Darm positivem zu beeinflussen und um die Verdauungstätigkeit zu unterstützen. Hier gilt die Anzahl an unterschiedlichsten Bakterienstämmen, als die Menge an Bakterien.
- Langsam den Anteil an **Gemüse, Obst, Vollkorn** in der Kost erhöhen, damit der Darm sich langsam an die Umstellung gewöhnt und um auch eine Überforderung zu vermeiden! Es können sonst extrem starke Blähungen und Krämpfe entstehen.
- **Sauermilchprodukte** regen die Darmtätigkeit an. Essen Sie täglich mindestens 1 Portion Buttermilch, Joghurt, Kefir.
- Trinken Sie morgens auf nüchternen Magen **ein Glas Wasser**, Fruchtsaft, magnesiumreiches Mineralwasser oder Kaffee, um den Stuhlreflex auszulösen.
- Meiden Sie **stopfende Lebensmittel**, wie Banane, Schokolade, Reis oder Weißbrot
- **Weizenkleie, Haferkleie, Lein-, Chia-, oder Flohsamen** regen zusätzlich die Verdauung an. Wichtig ist, dass diese vorher in ausreichend Wasser quellen konnten.