

## Hinweise zur Normalisierung der Darmtätigkeit ohne Abführmittel

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

Sie haben Probleme mit chronischer Verstopfung und/oder zu hartem Stuhlgang.

Deswegen haben wir einige Ernährungsvorschläge für Sie zusammengestellt. Wichtig ist zu wissen und selbst auszuprobieren, mit welcher Ernährungsweise Sie den Stuhlgang möglichst weich und voluminös bekommen.

Dazu sollten Sie möglichst ballaststoffreiche Kost zu sich nehmen. Was bedeutet das? Die meisten Ballaststoffe sind in pflanzlicher Kost enthalten (Pflanzenfasern). Deswegen sollte der Anteil an gekochtem und rohem Obst und Gemüse und auch Getreideprodukten in Ihrer täglichen Ernährung hoch sein, zum Beispiel Salate, Obst (Bananen stopfen, deshalb eher meiden), Kompott, alle Sorten an gekochtem, gebratenem, gedünstetem oder rohem Gemüse, fein geschrottetes Vollkornbrot, Müsli, Linsen-, Erbsen- und Bohnengerichte, Reis- und Getreidegerichte.

Fleisch, Fisch, Käse und Eier sind sehr kompakte Nahrungsmittel mit wenig Ballaststoffen. Sie sollen auf den Verzehr nicht verzichten, sondern für sich die richtige Mischung mit pflanzlicher Nahrung finden.

Milchprodukte (Milch, Joghurt, Quark, Buttermilch, Kefir) können Sie weiterhin nach Belieben essen.

Wichtig ist vor allem, daß Sie mindestens 2 Liter pro Tag trinken!

Sie sollten wissen, daß Weißbrot, Süßigkeiten, Kakao, Torten, Bananen und schwarzer Tee (wenn er länger als 3 min. zieht) verstopfend wirken.

Zusätzlich können Sie zur täglichen Ernährung Weizenkleie (nur mit viel Flüssigkeit) oder über nacht in Wasser eingeweichte Pflaumen einnehmen.

Als Ballaststoffe können Sie auch regelmäßig Flohsamenpräparate zu sich nehmen, um den Stuhl weichzumachen (z.B. Metamucil, Flosa, Mukofalk, Plantocur, Laxiplant soft, Flosine, Bekunis Plantago zur Verdauung, Agiocur, Pascomucil, Agiolax Ballast Pur).

Ihr Praxisteam

