ERNÄHRUNG BEI VERSTOPFUNG

Die Stuhlgewohnheiten sind sehr individuell. Von einer Verstopfung spricht man, wenn seit mehreren Monaten der Stuhlgang ohne Einsatz von Abführmitteln mehrheitlich klumpig oder hart ist, die Stuhlentleerung meist mit starkem Pressen erfolgt und sich der Darm subjektiv nicht vollständig entleert.

Empfehlungen bei Verstopfung

- Unterstützen Sie die Verdauung, indem Sie ihr Essen ausgiebig **Kauen**.
- Achten Sie auf einen **regelmässigen Mahlzeitenrhythmus**
- **Trinkmenge:** 2 Liter ungesüsste Getränke pro Tag einbauen
- Eine ausgewogene Ernährung mit **nahrungsfaserreicher Kost**, kann die Stuhlkonsistenz und die Darmbakterien positiv beeinflussen.
- **Alltagsbewegung** ausbauen, sitzende/liegende Zeiten verkürzen
- **Stuhltraining**: Stuhldrang möglichst nicht unterdrücken, täglich zur gleichen Tageszeit auf die Toilette sitzen
- **Darmmassage**: Bauch im Uhrzeigersinn massieren

Wie baue ich ausreichend Nahrungsfasern ein?

Die Empfehlung lautet durchschnittlich **30g** Nahrungsfasern (Ballaststoffe) **pro Tag** einzubauen. Diese kommen in verschiedenen Lebensmittel vor, beispielsweise in Stärkebeilagen, Hülsenfrüchte, Gemüse und Obst, sowie Nüsse, Kerne und Samen. Beachten Sie folgende Punkte pro Tag um Ihren Bedarf zu decken:

- 3 Portionen Gemüse
- 2 Portionen Früchte
- 3 Portionen Stärkeprodukte bevorzugt in der Vollkornvariante
- 1 Handvoll Nüsse
- regelmässig 1 Portion Hülsenfrüchte einbauen

Als Unterstützung können auch Nahrungsfaser-Supplemente eingebaut werden. Geeignete Präparate wäre beispielsweise Optifibre (Nestlé) oder Diegsan (Omanda). Die Menge muss langsam gesteigert werden.

Trinken nicht vergessen

Mai 2025 ©Compeat Nutrition GmbH - Carola Imwinkelried
Quellen/ weiterführende Literatur: BLV Schweizer Ernährungsempfehlungen (2024) / AMWF S2-K Leitlinie Obstipation (2022)
Bildquelle Digesan: Omanda / Optifibre: Nestlé