



Inhalt:

Ernährung und Verstopfung

- S. 2** Was ist Verstopfung?
- S. 3** Vorbeugung und Behandlung der Verstopfung
- S. 3** Ernährung und Verstopfung
- S. 3** Ernährungsmassnahmen zur Verdauungsförderung
- S. 4** Verstopfung - das merke ich mir
- S. 5** Ernährungsempfehlungen bei Verstopfung
- S. 7** Quellen
- S. 8** Impressum

Was ist Verstopfung?

Verstopfung ist keine Erkrankung, sondern ein Symptom, und zeichnet sich durch einen erschwerten Stuhlgang aus. Eine allgemein gültige Definition ist nicht einfach, da Stuhlganggepflogenheiten sehr individuell sind. Stuhlentleerungen von dreimal täglich bis dreimal wöchentlich werden als völlig normal betrachtet. Von Verstopfung (Obstipation) spricht man erst, wenn regelmässig weniger als drei Stuhlentleerungen pro Woche erfolgen, der Stuhl hart und die Entleerung unregelmässig, unvollständig, mühsam oder schmerzhaft ist. Verstopfung ist aus gesundheitlicher Sicht meist harmlos; für den Betroffenen bedeutet sie jedoch eine Einschränkung der Lebensqualität.

In westlichen Ländern wie der Schweiz leiden etwa 15% der erwachsenen Bevölkerung an Verstopfung. Mit zunehmendem Alter erhöht sich das Auftreten von Verstopfung, besonders bei Männern. Insgesamt sind jedoch Frauen häufiger von Verstopfung betroffen als Männer. Die Ursachen von Verstopfung sind vielfältig und reichen von einer zu geringen Zufuhr an Nahrungsfasern und ungenügender Flüssigkeitsaufnahme über Stress bis hin zu Erkrankungen wie Depression oder Krebs (siehe auch Kasten).

Bei einigen Personen kann das Problem aufgrund einer Erkrankung des Analkanals auch in der Entleerung selber liegen. Das Problem äussert sich dann so, dass man das Gefühl hat, dass der Stuhl zwar bis zum After kommt, aber dann nicht richtig ausgeschieden werden kann. Hier nützen Massnahmen der Ernährungsumstellung wenig; es sollte ein Arzt oder eine Ärztin konsultiert werden.

Mögliche Ursachen von Verstopfung:

- Ernährung (z.B. ungenügende Zufuhr an Energie, Nahrungsfasern oder Flüssigkeit)
- Ungenügende körperliche Aktivität / Bewegungsmangel
- Störungen / Änderungen im Lebensrhythmus (z.B. Stress, Reisen)
- Zurückhalten des Stuhles (z.B. wegen Sitzungen, Distanz zu Toiletten)
- Schwangerschaft
- Medikamente (z.B. Schmerzmittel, Antidepressiva, Eisen)
- Missbrauch von Abführmitteln
- Erkrankungen (z.B. Depressionen, Krebs, Schilddrüsenerkrankungen, Verletzungen der Wirbelsäule, Lähmungen)



Vorbeugung und Behandlung der Verstopfung

Der Verstopfung vorbeugen oder entgegenwirken kann man, indem man auslösende Faktoren möglichst vermeidet bzw. diese abklären und behandeln lässt. Dies ist jedoch nicht immer möglich. Während einer Schwangerschaft kann beispielsweise schwerlich etwas gegen den zunehmenden Druck der wachsenden Gebärmutter auf den Darm oder die erschlaffende Wirkung von Schwangerschaftshormonen auf die Darmmuskulatur unternommen werden. In so einem Fall kann versucht werden, die Ernährung und den Lebensstil zu optimieren und, wenn dies nicht reicht, mit Hilfe des Arztes oder der Ärztin nach einer Lösung zu suchen. Von einer Selbstbehandlung mit Abführmitteln (Laxantien) wird abgeraten, da die längere Einnahme von solchen Produkten ihrerseits zu Verstopfung führen kann.

Ernährung und Verstopfung

Die beiden wichtigsten Ernährungsfaktoren im Zusammenhang mit Verstopfung sind eine ausreichende Zufuhr von Nahrungsfasern sowie von Flüssigkeit. Im Zusammenspiel können sie die Darmtätigkeit anregen und so zu einem geschmeidigen und voluminösen Stuhl verhelfen. Ohne Flüssigkeitszufuhr wirken Nahrungsfasern weniger gut und können sogar zusätzlich stopfend wirken.

Nahrungsfasern, auch Ballaststoffe genannt, finden sich ausschliesslich in pflanzlichen Nahrungsmitteln. Sie sind unverdauliche Nahrungsbestandteile, die in den Pflanzen unter anderem Stütz- und Gerüstfunktionen (z.B. Zellulose) besitzen. Am meisten Nahrungsfasern liefern daher Vollkornprodukte wie z.B. Vollkornbrot, Vollreis, Mais, Vollkornteigwaren und Getreideflocken. Diese sind den raffinierten Produkten (z.B. Weissbrot, polierter Reis) vorzuziehen und täglich in den Speiseplan einzubauen. Ebenfalls reichlich Nahrungsfasern liefern Hülsenfrüchte, Kartoffeln, Gemüse, Früchte und Nüsse.

Ernährungsmassnahmen zur Verdauungsförderung

- Gewöhnen Sie Ihren Darm nach und nach an mehr Nahrungsfasern. Der Darm kann auf eine abrupt höhere Nahrungsfaserzufuhr mit Blähungen reagieren. Beginnen Sie z.B. mit einem Frühstücksmüesli mit Getreideflocken, Joghurt und Früchten.
- Verteilen Sie Ihre Nahrungsfaserzufuhr über den Tag hinweg.
- Allenfalls fällt die Erhöhung der Nahrungsfaserzufuhr mit Hilfe eines Supplementes (z.B. Kleie, Leinsamen, Flohsamen) leichter. Z.B. als Ergänzung im Müesli mit Joghurt oder Milch. Dies erfordert zusätzlich mehr Flüssigkeit, damit die Nahrungsfasern gut quellen können; mehr trinken oder Supplemente vor dem Konsum (z.B. über Nacht) einweichen.



- Milchsäurehaltige Nahrungsmittel (Jogurt, Kefir, Sauerkraut usw.) können die Darmtätigkeit günstig beeinflussen.
- Achten Sie auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr *auch während den Mahlzeiten*, d.h. rund 2 Liter pro Tag.
- Trinken Sie morgens auf nüchternen Magen 1 Glas Wasser oder den Saft von ein paar Dörrpflaumen oder -feigen, die Sie am Vorabend eingeweicht haben. Essen Sie anschliessend zum Frühstück (z.B. im Müesli) auch die eingeweichten Früchte.

Verstopfung - das merke ich mir

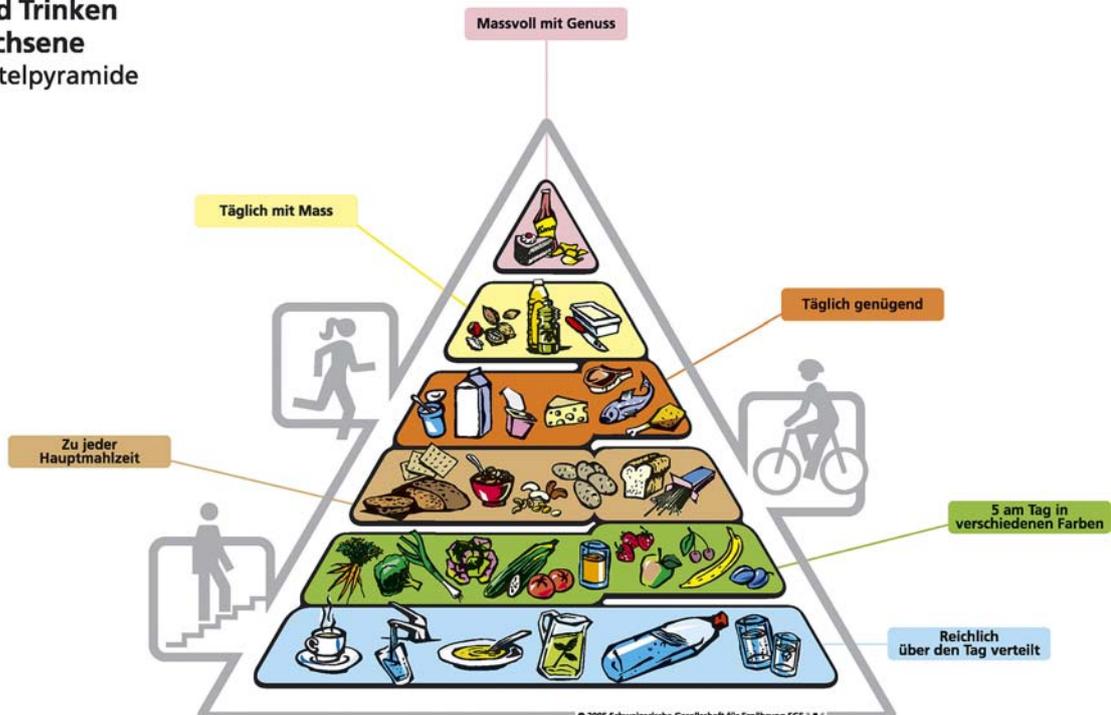
- Nahrungsfaserreich essen: regelmässig Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Nüsse, Gemüse und Früchte verzehren. Nahrungsfasersupplemente genügend lange einweichen oder zusätzlich mehr trinken.
- Genügend trinken: rund 2 Liter pro Tag.
- Regelmässig und ausreichend körperlich aktiv sein: täglich mindestens 30 Minuten mit mittlerer Intensität.
- Sich regelmässig morgens oder abends nach dem Essen genügend Zeit für den Gang zur Toilette nehmen.
- Stuhldrang nicht ignorieren.
- Vorsicht vor Abführmitteln.
- Haben Sie Geduld. Eine Umstellung der Ernährungs- und Lebensgewohnheiten braucht Zeit und wirkt nicht von einem Tag auf den anderen. Falls die Einhaltung der Empfehlungen jedoch auch über längere Zeit zu keiner spürbaren Besserung führt, ist es empfehlenswert, ärztlichen Rat einzuholen.



Ernährungsempfehlungen bei Verstopfung

Viele Faktoren beeinflussen unser Ess- und Trinkverhalten: individuelle Bedürfnisse und Gelüste, das tägliche Befinden, das soziale Umfeld, das aktuelle Nahrungsmittelangebot, die Werbung usw. Die Empfehlungen der Lebensmittelpyramide gewährleisten (im Sinne einer ausgewogenen Mischkost) eine ausreichende Zufuhr von Energie, Nähr- und Schutzstoffen und damit eine gesunde Ernährungsweise für gesunde Erwachsene. Die unten angegebenen Mengen und Portionen sind Durchschnittswerte, sie müssen nicht jeden Tag, sondern sollen langfristig eingehalten werden, z.B. über eine Woche. Eine Ausnahme bilden die Empfehlungen zur Flüssigkeitszufuhr, die täglich berücksichtigt werden sollen. Die Ernährungsempfehlungen bei Verstopfung basieren auf der Lebensmittelpyramide. ***Kursiv und fett gedruckte Textstellen richten sich speziell an Personen mit Neigung zu Verstopfung.***

Empfehlungen zum gesunden und genussvollen Essen und Trinken für Erwachsene Lebensmittelpyramide



© 2005 Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE



Getränke – Reichlich über den Tag verteilt

Pro Tag rund 2 Liter Flüssigkeit trinken, bevorzugt in Form von ungezuckerten Getränken, z.B. Trink-/Mineralwasser oder Früchte-/Kräutertee. Koffeinhaltige Getränke (Kaffee, schwarzer/grüner Tee) massvoll geniessen. **Auch während den Mahlzeiten trinken, damit die Nahrungsfasern genügend quellen können.**

Gemüse und Früchte – 5 am Tag in verschiedenen Farben

Pro Tag 3 Portionen Gemüse essen, davon mindestens einmal roh (1 Portion = mind. 120 g Gemüse als Beilage, Salat oder Suppe). **Pro Tag 2 Portionen Früchte verzehren** (1 Portion = mind. 120 g = 1 «Handvoll»). **Früchte und Gemüse wenn möglich ungeschält essen.** Pro Tag kann eine Früchte- oder Gemüseportion durch 2 dl ungezuckerten Frucht- oder Gemüsesaft ersetzt werden.

Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte, andere Getreideprodukte und Kartoffeln – Zu jeder Hauptmahlzeit

Zu jeder Hauptmahlzeit 1 Stärkebeilage essen (d.h. 3 Portionen pro Tag, 1 Portion = 75 –125 g Brot oder 60 –100 g Hülsenfrüchte [Rohgewicht] wie z.B. Linsen/Kichererbsen oder 180 – 300 g Kartoffeln oder 45 – 75 g Flocken/Teigwaren/Mais/Reis/andere Getreidekörner [Rohgewicht]), **davon mindestens zwei Portionen in Form von Vollkornprodukten.**

Milch, Milchprodukte, Fleisch, Fisch und Eier – Täglich genügend

Pro Tag abwechslungsweise 1 Portion Fleisch, Fisch, Eier, Käse oder andere Eiweissquellen wie z.B. Tofu oder Quorn essen (1 Portion = 100 –120 g Fleisch/Fisch [Frischgewicht] oder 2–3 Eier oder 200 g Quark/Hüttenkäse oder 60 g Hartkäse oder 100 –120 g Tofu/Quorn). Pro Tag zusätzlich 3 Portionen Milch oder Milchprodukte verzehren, fettreduzierte Varianten bevorzugen (1 Portion = 2 dl Milch oder 150 –180 g Joghurt oder 200 g Quark/Hüttenkäse oder 30 – 60 g Käse).

Öle, Fette und Nüsse – Täglich mit Mass

Pro Tag 2–3 Kaffeelöffel (10–15 g) hochwertiges Pflanzenöl wie Raps- oder Olivenöl für die kalte Küche verwenden (z.B. für Salatsaucen). Pro Tag 2–3 Kaffeelöffel (10–15 g) Pflanzenöle für das Erhitzen von Speisen verwenden (Dünsten, Braten): empfehlenswert ist z.B. Olivenöl. Bei Bedarf pro Tag 2 Kaffeelöffel (10 g) Streichfett (Butter oder Margarine aus hochwertigen Ölen) als Brotaufstrich verwenden. **Der tägliche Verzehr von 1 Portion Nüssen ist zu empfehlen** (1 Portion = 20 –30 g Mandeln oder Baumnüsse oder Haselnüsse usw.).

Süssigkeiten, salzige Knabbereien und energiereiche Getränke – Massvoll mit Genuss

Süssigkeiten, salzige Knabbereien und gezuckerte Getränke (z.B. Soft Drinks, Eistee, Energy Drinks) mit Mass geniessen. Wenn alkoholhaltige Getränke konsumiert werden, massvoll und im Rahmen von Mahlzeiten geniessen. Jodiertes und fluoridiertes Speisesalz verwenden und Speisen zurückhaltend salzen.

Individuelle Beratung

Für eine individuelle Ernährungsberatung empfehlen wir Ihnen, eine/n dipl. Ernährungsberater/in HF/FH aufzusuchen. Unter folgendem Link finden Sie Fachpersonen in Ihrer Umgebung: www.svde.ch.



Quellen

1. American Gastroenterological Association 2000, 'AGA Technical review on constipation', *Gastroenterology*, Vol. 119, Nr. 6, S. 1766-1778
2. Jonkers, D & Stockbrügger R 2007, 'Review article: probiotics in gastrointestinal and liver diseases', *Alimentary Pharmacology & Therapeutics*, Vol. 26, Suppl. 2, S. 133-148
3. Thomas, B & Bishop, J 2007, 'Disorders of the colon', in B Thomas & J Bishop (eds), *Manual of dietetic practice*, 4. Ausgabe, Blackwell Publishing, Oxford, S. 486-487
4. Wald, A, Scarpignato, C, Kamm, MA, Müller-Lissner, S, Helfrich, I, Schuijt, C, Bubeck, J, Limoni, C & Petrini, O 2007, 'The burden of constipation on quality of life: results of a multinational survey', *Alimentary Pharmacology & Therapeutics*, Vol. 26, S. 227-236



Impressum

© 2008 Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE

Alle in diesem Merkblatt publizierten Informationen können bei Angabe des obigen Quellenvermerkes frei verwendet werden.

Herausgeber

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE

Schwarztorstrasse 87

Postfach 8333

CH-3001 Bern

Tel. 031 385 00 00

Fax 031 385 00 05

E-Mail info@sge-ssn.ch

Internet www.sge-ssn.ch

Überarbeitung

Infanger Esther, dipl. Ernährungsberaterin HF

Fachliche Beratung und Mitarbeit

Fachgruppe Gastroenterologie SVDE

Bernet Caroline, dipl. Ernährungsberaterin HF – SGE-Geschäftsstelle

Prof. Dr. Buchmann Peter, Spezialarzt FMH – Zürich

Conrad Frey Beatrice, dipl. Ernährungsberaterin HF – SGE-Vorstandsmitglied

Dr. Matzke Annette, Diplom-Oecotrophologin – BAG

Mühlemann Pascale, dipl. Lebensmittelingenieurin NDS Humanernährung – SGE-Geschäftsstelle

Welter Angelika, Diplom-Oecotrophologin – SGE-Geschäftsstelle

Dank

Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung bedankt sich für die finanzielle Unterstützung durch das Bundesamt für Gesundheit zur Erstellung des vorliegenden Merkblattes (Vertrag 07.005832 / 414.0000 / -1) sowie für die fachliche Beratung und Mitarbeit der oben erwähnten Experten.