

## Viel trinken!

Trinken Sie zu jeder Mahlzeit und auch zwischen- durch viel Flüssigkeit, dann wird der Stuhlgang geschmeidiger und die Verdauung klappt einfacher. 2-2,5 Liter pro Tag sind genau richtig!

## Beispielhafter Trinkplan

nach dem  
Aufstehen: 1 Glas Wasser á 200 ml

zum Frühstück: 1-2 Tassen Kaffee/Tee und  
1-2 Gläser Wasser á 200 ml

vormittags: 2 Gläser Wasser oder ver-  
dünnte Saftschorle á 200 ml

Mittagessen: 2 Gläser Wasser á 200 ml

nachmittags: 1 Tasse Kaffee/Tee und  
1-2 Gläser Wasser á 200 ml

Abendessen: 1 große Tasse Kräuter-  
oder Früchtetee á 200 ml

vor dem  
Schlafengehen: 1 Glas Wasser á 200 ml

## Geeignete Getränke:

Wasser, Saftschorle aus 1/3 Saft und 2/3 Wasser, un-  
gesüßter Früchte- und Kräutertee

## Ungeeignete Getränke:

Kakao und schwarzer Tee (wirken stopfend!),  
Eistee, Colagetränke, Limonade, unverdünnte  
Fruchtsäfte, Smoothies, Milch, Cappuccino, Alko-  
hol etc.

## Tipp:

Weitere Informationen entnehmen Sie bitte un-  
serem Flyer „**Natürlicher Schwung im Darm – Was  
hilft zusätzlich bei Verstopfung?**“.

## Ernährungsberaterin



### Sandra Schwenke

- Diätassistentin (VDD-zertifiziert)
- Ernährungsfachkraft Allergologie/DAAB
- Zusatzqualifikation enterale Ernährung/VDD

### Katholisches Klinikum Bochum

Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie  
(Direktor: Prof. Dr. med. W. Uhl)

### Betriebsstätte St. Josef-Hospital

Gudrunstraße 56  
44791 Bochum  
Haus B, 1. Etage

Telefon 0234 / 509-3815  
Telefax 0234 / 509-3818  
ernaehrungsberatung@klinikum-bochum.de

[www.klinikum-bochum.de](http://www.klinikum-bochum.de)

## Sprechzeiten

montags bis freitags von 8:00 bis 14:30 Uhr

Nach telefonischer Vereinbarung werden für  
Berufstätige auch spätere Beratungstermine  
angeboten.

## Ballaststoffe machen den Darm flott

Ernährungstipps für eine gute Verdauung



## Liebe Leserin, lieber Leser!

Bei Ihnen wurde eine Darmverstopfung (= Obstipation) festgestellt, die Sie durch eine Kostumstellung auf eine **ballaststoffreiche Ernährung** beheben können. Die wichtigsten Ballaststofflieferanten sind Zellulose, Hemizellulose, Pektin und Lignin. Sie kommen nur in pflanzlichen Nahrungsmitteln vor.

## Wie funktioniert „normale“ Verdauung?

Alles, was Sie essen und trinken, gelangt über die Speiseröhre in den Magen, wo der Speisebrei durchgeknetet und durch Magensäure und Enzyme zerkleinert wird. Über mehrere Stunden wird der Brei portionsweise in den Dünndarm geschoben. Verdauungssäfte aus Leber und Bauchspeicheldrüse helfen dem Dünndarm, den wässrigen Speisebrei in kleine Bausteine zu zerlegen. Diese wandern durch die Darmwand ins Blut und werden zu den Körperzellen transportiert.

Die übrig gebliebenen **unverwertbaren Nahrungsbestandteile (= Ballaststoffe)** wandern in den Dickdarm, der allmählich Flüssigkeit entzieht. Der eingedickte Stuhlgang sammelt sich im Enddarm und löst bei entsprechender Masse einen automatischen Stuhl drang aus. Den spüren Sie, gehen auf die Toilette und alles ist gut!

## Was passiert bei der Verstopfung?

Wird der Darm wenig gefüllt und / oder Sie „verkneifen“ sich den Toilettengang, entzieht er der Stuhlmasse zu viel Wasser, sodass er „hasenköddelartig“ wird. Damit Sie überhaupt eine Stuhlentleerung haben, pressen Sie vermehrt. Auf Dauer können Hämorrhoiden entstehen und die Darmentleerung schmerzt. Halten Sie aus Angst vor Schmerzen den Stuhlgang weiter zurück, ist die Verstopfung perfekt und ein Kreislauf mit der Einnahme von Abführmitteln beginnt.

## Ursachen für eine Verstopfung:

### ballaststoffarme Ernährung

- bevorzugt Weißmehlprodukte wie Toastbrot, helle Backwaren, Weizennudeln, Reis und wenig Vollkornprodukte und selten Obst / Gemüse,
- bevorzugt tierische Lebensmittel (Fleisch, Fisch, Ei, Milchprodukte),
- häufig Süßigkeiten, Fast Food etc.
- zu geringe Trinkmenge

### weitere Ursachen

- Bewegungsmangel, starkes Schwitzen
- Stress, keine Zeit für den Stuhlgang
- Darmerkrankungen, veränderte Darmflora
- Medikamente (Abführmittelmisbrauch, Antidepressiva, Diuretika, Blutdrucksenker usw.)
- Beckenbodenveränderungen etc.

## Ballaststoffe, die unentbehrlichen Helfer ...

- beschleunigen die Darmpassage.
- sind Nährboden für eine Reihe positiver Darmbakterien und dadurch gut für eine gesunde Darmflora.
- regulieren Blutzucker- und Blutfettwerte.
- machen schneller satt und unterstützen die Gewichtsregulation.
- binden Gifte und andere schädliche Substanzen, die mit der Nahrung in den Darm gelangen und fördern so deren Ausscheidung.



## Ballaststoffreiche Ernährung – wie?

**Vorsicht!** Wer seine Ernährung von heute auf morgen völlig umstellt und plötzlich viel mehr Ballaststoffe aufnimmt, der muss mit Blähungen, Bauchschmerzen sowie Druck- und Völlegefühl rechnen. Sie sollten also nicht Weißbrot oder Toast essen und zum Ausgleich den Joghurt mit Weizenkleie anreichern. Besser und vor allem verträglicher ist es, Brot und Gebäck aus Vollkornmehl zu wählen oder ein Müsli statt Weißbrot zu verzehren.

## Die Ballaststoffmenge macht's:

Der Darm muss langsam wieder an seine Verdauungsarbeit gewöhnt werden. **30–45 g Ballaststoffe** sollten es täglich schon sein!

Genießen Sie zu jeder Mahlzeit **mehr pflanzliche Lebensmittel**, z.B. 1 Getreideprodukt und 1 Obst- oder Gemüseportion (= 1 Handvoll).

Reduzieren Sie die Menge der tierischen Lebensmittel um die Hälfte (z.B. nur 3 x pro Woche 100–125 g Fleisch).

## Ballaststoffreiche Nahrungsmittel:

- Getreideprodukte aus Vollkornmehl z.B. Brot, Müsli, Flocken, Gebäcke, Zwieback etc.
- Kartoffeln, Vollkornnudeln, Naturreis etc.
- Obst: Äpfel, Kirschen, Beerenfrüchte, Orangen, Pflaumen, Weintrauben, Trockenobst etc.
- Hülsenfrüchte (getrocknete Erbsen, Bohnen, Linsen, Kichererbsen) etc.
- Gemüse als Rohkost: geraspelte Möhren, Paprikastückchen, Kohlrabi-Sticks, Tomate etc.
- Gemüse, gedünstet: Mais, Brokkoli, Erbsen, Möhren, Bohnen, Kohlsorten etc.
- Studentenfutter, Nüsse, Kürbis- und Sonnenblumenkerne etc.