

## Verstopfung – können Hausmittel helfen ?

Glaubt man den Fachleuten, so leidet jeder Dritte - in der Mehrzahl Frauen und Senioren – an Verstopfung. Damit einhergehend ist der zumeist harte und beschwerliche Stuhlabgang in Verbindung mit Völlegefühl, körperlichem Unwohlsein sowie unspezifischen Beschwerden im Unterbauch.

Als verstärkende Faktoren für das Auftreten einer Verstopfung können mehrere Punkte aufgeführt werden:

- Immobilität
- Systemische Erkrankungen, die die Wirkungsweise des Verdauungstraktes beeinflussen, wie Diabetes mellitus, Morbus Parkinson, etc.)
- Begleiterscheinung einer Arzneimitteltherapie, beispielweise die Dauereinnahme von bestimmten Schmerzmitteln
- Psychologische Begleitumstände wie etwa Depressionen, Streß oder Essstörungen
- unzureichende Ballaststoffzufuhr

Trotz der großen Mannigfaltigkeit der Ursachen kann die Ernährungsumstellung als vorrangige Maßnahme zur Linderung des Beschwerdebildes betrachtet werden.

### Ballaststoffe in der Behandlung der Obstipation

Ballaststoffe stellen Füllstoffe der pflanzlichen Nahrungsbestandteile dar. Durch die stetig industrialisierte Nahrungsmittelherstellung, die Zunahme des Fleischverzehr und Fischprodukten liegt die tägliche Aufnahme von Ballaststoffen in der Regel unter der Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung in Höhe von 30 gr. pro Tag für den Erwachsenen.

Grundsätzlich ist es wichtig zwei Arten von Ballaststoffen zu unterscheiden:

- Wasserlösliche Ballaststoffe, wie etwa Carrageen, Alginat oder Pektine
- Wasserunlösliche Ballaststoffe wie beispielsweise Cellulosen, Hemicellulosen und Lignine.

### „ An apple per day, keeps the doctor away „

besagt eine englische Redensart; und in der Tat: Äpfel bzw. Obst – auch Trockenobst - stellen gute Transporteure für Ballaststoffe dar. Andere ballaststoffreiche Lebensmittel sind

- Brote mit hohem Schrotanteil
- Gemüse alle Sorten
- Kleie Flocken und andere Darreichungsformen

Im Rahmen des Ernährungsplanes sollte der Verzehr von geschältem Reis, Weißbrot, Zucker, Schokolade und Kakao, hartgekochten Eiern und Rotwein eher vermieden werden, da diese erfahrungsgemäß eher „stopfend“ wirken.

Sollte Ihnen die Aufnahme von Kleieprodukte mitunter nicht zusagen oder zu mühselig sein, besteht ohne Weiteres die Möglichkeit durch Zufügen von wasserlöslichen Ballaststoffen wie Apfelpektin oder Johannisbrotmehl zu Milchprodukten wie Joghurt, Dickmilch oder Buttermilch auf eine ausgewogene Ballaststoffzufuhr zu kommen.

Beim Einkauf von Lebensmitteln können sie auf Zusätze wie „enthält Oligofructose“ oder „mit Inulin“ achten. Diese Inhaltstoffe gelten als „Präbiotika“ und fördern die Besiedlung von Bifidobakterien im Dickdam, die positiv verdauungsregulierend wirken.

Wichtig: Der Wechsel auf eine ballaststoffreiche Ernährung sollte einschleichend erfolgen, um Druck-, Völlegefühl und Blähungen möglichst gering zu halten.

**Entscheidend: Alle Maßnahmen verpuffen im Nichts oder wirken gar kontraproduktiv, wenn die Flüssigkeitszufuhr nicht stimmt ! Deshalb:**

**ACHTEN SIE AUF EINE AUSREICHENDE FLÜSSIGKEITZUFUHR !**

Alles Gute wünscht Ihnen Ihre  
**VITA Apotheke**