Getreide, Äpfel & Co

Obstipation vorbeugen

Obstipationsprophylaxe ist besonders bei Risikopatienten wichtig. Ausgewogene, faserstoffreiche Ernährung, ausreichende Flüssigkeitszufuhr und – wenn möglich – viel Bewegung regt die Dickdarmtätigkeit an und wirkt einer ernährungsbedingten Verstopfung entgegen.

Der größte Effekt für eine geregelte Verdauung wird über eine ballaststoffreiche, energetisch angepasste und ausgewogene Mischkost erreicht. Sie enthält weniger tierische Fette und Cholesterin, weniger Zucker, mehr komplexe Kohlenhydrate (Gemüse, Obst und Vollkornprodukte). Ein erhöhter Ballaststoffverzehr kann allerdings anfangs zu Blähungen führen. Deshalb sollte zu Beginn eine langsame Steigerung der Ballaststoffe auf 30–40 g pro Tag erfolgen. Gleichzeitig sollten mindestens 2 bis 2,5 Liter Mineralwasser, Fruchtschorle oder ungesüßter Tee getrunken werden.

So wirken Ballaststoffe im Körper

Ballaststoffe sind ein wichtiger Bestandteil unserer Ernährung. Es sind in der Regel unverdauliche oder nur zum Teil verdauliche Nahrungsbestandteile, die vor allem

in pflanzlichen Lebensmitteln als Kohlenhydrate vorkommen. Sie werden in unlösliche und in lösliche Ballaststoffe unterteilt. Durch ihre Quellfähigkeit nehmen Ballaststoffe im Dickdarm Wasser auf, das Stuhlvolumen vergrößert sich, der Stuhl wird weicher, regelmäßig und leichter absetzbar. Eine hohe Ballaststoffzufuhr beugt so natürlicherweise einer Obstipation vor. Außerdem können Ballaststoffe Giftstoffe binden, die mit dem Stuhl ausgeschieden werden. Durch die verzögerte Kohlenhydratresorption wirkt sich ballaststoffreiche Kost auch positiv bei Diabetes mellitus aus. In verschiedenen klinischen Studien konnte eine präventive Wirkung bei Diverticulose, Dickdarmkrebs, Fettstoffwechselstörungen und Übergewicht festgestellt werden.

Ein löslicher Ballaststoff ist Pektin, der zum Beispiel in Äpfeln, Zitrusfrüchten

oder Karotten vorkommt. Bekannt ist die entgegengesetzte Wirkung des rohen und mit Schale geriebenen Apfels gegen Durchfall.

Unlösliche Ballaststoffe sind Pflanzenfaserstoffe die nicht verdaut werden können aber die Darmperistaltik auf natürliche Weise fördern. Besonders reichlich enthalten sind sie in Getreidevollkornprodukten.

Wichtige Ballaststoff-Lieferanten

Getreide. Getreidesorten wie Dinkel, Roggen, Grünkern, Hirse, Buchweizen, Hafer, Gerste und Weizen haben als ganzes Korn vermahlen den höchsten Ballaststoffanteil, weil auch die Randschichten des Getreidekorns (unlösliche Faserstoffe) mit verarbeitet werden. Hier gilt: Je höher die Typenzahl des Mehls, umso höher der Ballaststoffanteil.

Obst. Unlösliche Ballaststoffe sind unter anderem in Obst wie Johannisbeere, Heidelbeere, Himbeere, Apfel, Orange und Ananas in Haut und Kernen enthalten.

Gemüse und Hülsenfrüchte. In Gemüse wie Broccoli, Blumenkohl, Weißkohl, Sauerkraut, Rotkohl, Grünkohl sind es die unverdaulichen faserhaltigen Bestandteile. Hülsenfrüchte wie weiße und rote Bohnen, Linsen oder grüne Erbsen haben einen besonders hohen Ballaststoffanteil.

Ein großer Teil der Bevölkerung glaubt unter Obstipation zu leiden, wenn nicht eine tägliche Stuhlentleerung erfolgt. Stuhlgang zwei- bis dreimal täglich aber auch zwei bis drei mal pro Woche ist völlig normal. Bei zu häufiger Einnahme von Laxantien kann ein Teufelskreis entstehen. Durch Gewöhnung des Darmes und Störungen im Elektrolythaushalt kann es zu Darmträgheit kommen. Versuchen Sie es zuerst auf natürliche Weise.

Ballaststoffreiche Kost als Alternative zu Abführmitteln

- ▶ Vollkornbrot und Vollkornbrötchen (höherer Kleieanteil) anstelle von Weißmehlprodukten decken den Ballaststoffanteil bis zu 40%.
- ▶ Eine Portion ungezuckerte Vollkornflocken in Form von Haferflocken, Dinkelflocken, Roggenflocken, Hirseflocken bringt zwischen 5 und 10 g Ballaststoffe.
- ▶ Über zwei bis drei Stunden eingeweichte Weizenkleie (10–30 g) fördert die Darmtätigkeit.
- ▶ Ungesalzene und ungesüßte Nüsse (Haselnuss, Walnuss, Mandel) und

Samen (Leinsamen, Sonnenblumen, Kürbiskerne) wirken positiv.

- ▶ Sauermilchprodukte wie Naturjoghurt 1,5% Fett, Naturbuttermilch und Kefir regen ebenfalls die Darmperistaltik an.
- ▶ „5 am Tag“-Portionen Gemüse und Obst, möglichst 650 g, wirken natürlich gegen Verstopfung.
- ▶ Bohnenkaffee aktiviert durch seine Röstprodukte die Darmperistaltik.

(Ernährungsempfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE))

Sanna Spörl Renate Glas

Staatlich geprüfte Diätassistentinnen
Bundeswehrkrankenhaus Ulm
Innere Medizin, Diätassistenz
Oberer Eselsberg 40, 89081 Ulm
SannaSpoerl@bundeswehr.org
RenateGlas@bundeswehr.org