BARMHERZIGE BRÜDER
Klinikum St. Elisabeth
Straubing

Empfehlungen bei Verstopfung - durch Verengungen im Verdauungstrakt -

Was tun bei Verstopfung (durch Verengungen im Darm)?

Verstopfung, aufgrund von Verengungen im Darm, kann nach **Darmoperationen** oder als **Folge der Krebserkrankung** auftreten. Die Einengung eines Darmabschnittes kann die Passage behindern, sodass häufig eine **Anpassung der Ernährung** hilfreich ist.

Die folgenden Maßnahmen sollen Sie bei einer regelmäßigen Verdauung unterstützen.

Allgemeine Tipps:

- **Trinken** Sie ausreichend (mindestens 1,5 - 2 Liter).
- Nehmen Sie eine **leicht verträgliche Kost** zu sich.
- Vermeiden Sie **grobe, faserige und körnige Lebensmittel**, da sie die Passage bei Engstellen zusätzlich verengen oder verschließen können.
- Verzichten Sie auf grobe Ballaststoffpräparate wie z. B. Leinsamen, Kleie.
- Verwenden Sie **Konzentrate aus löslichen Ballaststoffen** wie Guarkernmehl (z. B. Resource Optifibre®). Diese sind in der Apotheke erhältlich.

  Steigern Sie die Menge langsam und trinken Sie ausreichend dazu!
- Zur Förderung der Darmbewegung kann der Verzehr von **sauren Speisen** hilfreich sein (z. B. Sauermilchprodukte wie Joghurt, Fruchtsäfte).
- Eine **fettreichere Ernährung** kann die Stuhlkonsistenz beeinflussen, sodass der Stuhlgang weicher wird.
- Bei starken Verengungen kann es helfen, Speisen zu **pürieren**.
- Essen Sie langsam und **kauen** Sie gründlich.
- **Nehmen** Sie sich **Zeit** zum Essen.
- Halten Sie bei einer vorliegenden Verstopfung bitte zwingend Ihren behandelnden **Arzt**!

Ernährungsempfehlungen

MEIDEN SIE SEHR FASERREICHE, GROBE ODER KÖRNIGE LEBENSMITTEL!

- **Geeignete Getränke**:
  - Leitungswasser, stilles Mineralwasser
  - verdünnte Frucht- und Gemüsesäfte
  - Tee
  - Kaffee

- **Faserreiche, grobe und körnige Lebensmittel meiden**:
  - Grobe Getreideprodukte wie Vollkornbrot oder Müsli mit Kernen, Samen sowie Trockenfrüchten
  - Nüsse ganz oder gehackt, Kokosflocken, Studentenfutter, Trockenobst
  - Samen und Kerne (z. B. Kürbis-, Sonnenblumenkerne, Sesam)
  - Haut und Schale von Obst und Gemüse (z. B. Apfel, Birne, Tomate, Paprika)
  - Häute von Zitrusfrüchten (z. B. Orangen, Mandarinen)
  - Spargel, Fenchel, Stangensellerie, grüne Bohnen, Pilze
  - rohes Sauerkraut, Rhabarber, Ananas
  - zähes und langfaseriges Fleisch

- **Geeignete fettreiche Lebensmittel zum Anreichern**:
  - Butter, Sahne, Crème fraîche, Schmand
  - Pflanzenöle

- **Geeignete säurehaltige Lebensmittel**:
  - Sauermilchprodukte (z. B. Naturjoghurt, Buttermilch, Dickmilch)
  - Fruchtsäfte

- **Geeignete leicht verträgliche Lebensmittel**:
  - **Getreideprodukte:** fein vermahlenes Brot/Semmel ohne Samen/Kerne, feine Haferflocken, Nudeln sowie **Kartoffeln**
  - **Gemüse (erhitzt):** z. B. Möhren, Sellerie, Zucchini, Rote Beete
  - **Obst:** z. B. Bananen, reife Äpfel und Birnen (geschält), Melone

Porridge (Haferbrei) mit Früchten (1 Portion)

3-4 EL blütenzarte Haferflocken
1-2 EL Mandelmus
1 Banane oder 100 g Melone
50 ml Milch 3,5 % Fett
150 g Naturjoghurt 3,5 % Fett
Zimt

Die Milch zu den Haferflocken geben und etwas quellen lassen. Anschließend das klein geschnittene Obst, das Mandelmus, den Joghurt sowie den Zimt unterheben.

Bemerkung:

……

……

Weitere **wertvolle und seriöse Informationen** zum Thema „Essen bei Krebs“ finden Sie auf: https://www.was-essen-bei-krebs.de/

Ernährungsberatung:
Bei Ernährungsproblemen sind Sie nicht allein. Das Team der Ernährungsberatung des Klinikums St. Elisabeth Straubing unterstützt Sie und Ihre Angehörige durch eine oder mehrere individuelle Ernährungsberatungen.
E-Mail: ernaehrung@klinikum-straubing.de

BARMHERZIGE BRÜDER
Klinikum St. Elisabeth Straubing GmbH

I. Medizinische Klinik

Chefarzt Prof. Dr. med. N. Weigert

St.-Elisabeth-Straße 23

94315 Straubing