BARMHERZIGE BRÜDER
Klinikum St. Elisabeth
Straubing

Empfehlungen bei Verstopfung

Was tun bei Verstopfung (medikamentenbedingt)?

Verstopfung, ist ein Problem, das häufig durch den Tumor selbst oder auch im Zuge von Therapien und **Medikamenten** hervorgerufen werden kann. Unter Verstopfung versteht man **weniger als 3 Stuhlentleerungen pro Woche**, die mit heftigem Pressen, hartem Stuhlgang und dem Gefühl der unvollständigen Entleerung einhergehen.
Die folgenden Maßnahmen sollen Sie bei einer regelmäßigen Verdauung unterstützen (medikamentenbedingte Verstopfung).

Bei Verengungen im Darm gelten jedoch andere Empfehlungen!

Allgemeine Tipps:

- **Trinken** Sie ausreichend (mind. 1,5 - 2 Liter).
- Trinken Sie ein Glas Wasser auf **nüchternen Magen**.
- Nehmen Sie **größere Schlucke** auf einmal, da sie zu einer Reizverstärkung im Darm führen können.
- Trinken Sie **kalte oder heiße Getränke** (wenn verträglich). Sie können den Entleerungsreflex verstärken.
- Wählen Sie bevorzugt **ballaststoffreiche Lebensmittel**. Ballaststoffe quellen im Darm und üben so einen Dehnungsreiz auf die Darmwand aus, welcher die Darmbewegung fördert und den Stuhlgang erleichtert.
- Stellen Sie **langsam** auf eine ballaststoffreiche Ernährung um und trinken Sie genügend dazu.
- Unterstützend können Sie auch **Ballaststoffkonzentrate** wie z. B. Leinsamen mit viel Flüssigkeit zusätzlich einnehmen.
- Vermeiden Sie **stopfende Lebensmittel** (z. B. Weißbrot, dunkle Schokolade).
- Nehmen Sie Lebensmittel zu sich, die die **Darmbewegung** anregen.
- **Massieren** Sie Ihren Darm vor dem Aufstehen.
- Versuchen Sie sich ausreichend zu **bewegen**.
- Halten Sie bei auftretender Verstopfung **Rücksprache mit dem Arzt**, da gegebenenfalls eine medikamentöse Unterstützung erforderlich ist.

Ernährungsempfehlungen

- **Geeignete Getränke**:
  - Mineralwasser mit Kohlensäure
  - stark verdünnte Frucht- oder Gemüsesäfte
  - Tee
  - Kaffee

ESSEN SIE BALLASTSTOFF-REICHE LEBENSMITTEL UND TRINKEN SIE GENÜGEND!

- **Ballaststoffreiche Lebensmittel:**
  - Vollkornbrot, Vollkornsemmeln
  - Vollkornnudeln, Naturreis
  - Kartoffeln
  - Hülsenfrüchte
  - Gemüse, Salat
  - Obst, Trockenobst und Nüsse

  → Steigern Sie die Ballaststoffmenge langsam!

- **Ballaststoffkonzentrate bzw. sehr ballaststoffreiche Lebensmittel:**
  - Kleie z.B.: Haferkleie, Weizenkleie
  - Leinsamen
  - Flohsamen
  - Pektin
  - Guarkernmehl (z.B. Resource Optifibre®)

- **Lebensmittel zur Anregung der Darmbewegung:**
  - Sauerkrautsaft
  - Pflaumensaft, eingeweichte Trockenpflaumen
  - Sauermilchprodukte (z. B. Buttermilch, Joghurt, Kefir, Dickmilch)
  - Milchzucker

Müsli mit Buttermilch und Früchten
(1 Portion)

3 EL kernige Haferflocken
1 TL Leinsamen (geschrotet)
1 EL gehackte Nüsse
½ Apfel
1 Handvoll Beeren
125 ml Buttermilch
Zimt

Aus Haferflocken, Leinsamen und Nüssen eine Müslimischung herstellen. Den Apfel waschen und kleine Stücke schneiden. Zusammen mit den Beeren und der Buttermilch zu dem Müsli geben. Mit etwas Zimt abschmecken.

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