

Ernährung bei Obstipation

Ziele:

- Ballaststoffreiche Kost
- Reichliche Flüssigkeitszufuhr
- Viel Bewegung und Sport
- Regelmäßigen Stuhlgang

Ballaststoffe sind überwiegend in pflanzlichen Lebensmitteln enthalten, also in Obst, Gemüse, Salat und Getreide. Trotz ihrer Bezeichnung sind sie sehr wichtige Nährstoffe, denen bei der Verdauung eine notwendige Funktion zukommt: Sie putzen den Dickdarm wie „Bürsten“ aus.

Ernährungsempfehlungen:



Bevorzuge folgende Lebensmittel:

- Vollkornprodukte: Vollkornmehl, Vollkornbrot, Grahambrot, Vollkornnudeln, Naturreis
- Vielseitiges Gemüse und Salat, vor allem Rohkost
- Hülsenfrüchte: Erbsen, Linsen, Bohnen
- Kartoffeln
- Nüsse: Vorsicht: sind auch sehr fettreich
- Frischobst, möglichst mit Schale
- Trockenobst: Aprikosen, Pflaumen, Rosinen
- Getränke ohne Zuckerzusatz: Mineralwasser, Kräuter- und Früchtetees, stark verdünnte Frucht- und Gemüsesaftschorlen
- Milchprodukte: Joghurt, Dickmilch, Buttermilch, Kefir



Meide folgende Lebensmittel:

- Weißmehlprodukte: Brötchen, Toastbrot, Weißbrot, Brezeln, Hörnchen, Gebäck, Nudeln, Reis
- Bananen
- Kakao- und schokoladenhaltige Nahrungsmittel
- Zucker, Süßigkeiten, Kuchen
- Pseudo-ballaststoffreiche Lebensmittel wie Vollkorntoast, Müsliriegel, Smacks, „Fruchtzwerge“, „Milchschnitte“, „Nussnougatcreme“, etc.
- Zuckerhaltige Getränke: Erfrischungsgetränke, Limonaden, pure Fruchtsäfte

Das Praxisteam wünscht gute Besserung!

Bei ausbleibender Besserung, Fieber oder anderen Symptomen sollte auf jeden Fall ein Arzt aufgesucht werden.

Praktische Beispiele für den ganzen Tag:

Frühstück:

- Tee, Milch (ohne Kakao) oder Fruchtsaftschorle
- Müsli (ohne Zucker) oder Haferflocken mit Milch und Obst
- Vollkornbrot oder Grahambrot mit Butter und Konfitüre/Honig oder Wurst/Käse

Pause:

- Tee oder Fruchtsaftschorle oder Mineralwasser
- Vollkornbrot mit Butter und Käse/Wurst
- Rohkost: z.B. Paprika, Gurke, Radieschen, Tomate, Karotte, Kohlrabi
- Frischobst oder Joghurt

Mittagessen:

- Tee oder Fruchtsaftschorle oder Mineralwasser
- Fleisch oder Fisch oder Eier oder Hülsenfrüchte
- Kartoffeln oder Naturreis oder Vollkornnudeln
- Reichlich Gemüse oder Salat
- Nachtisch: Obst oder Joghurt

- Vorschläge für die warme Mahlzeit:
 - o Gerichte mit Hülsenfrüchten zB. Erbsen-, Linsen-, Bohneneintopf, Bohnensalat
 - o Gemüseaufläufe, -eintöpfe
 - o Kartoffelgerichte: Suppe, Brei, Auflauf, Bratkartoffeln mit Zwiebeln etc.
 - o Fisch-Gemüse-Pfanne
 - o Vollkornnudeln mit Gemüsebolognese
 - o Gemüse-, Grünkern- oder Hirsebratlinge
 - o Pfannkuchen aus Vollkornmehl
 - o Apfelstrudel, Hafergrütze
 - o Süßer Kirschenauflauf mit Vollkornzwieback

Nachmittags:

- Tee oder Fruchtsaftschorle oder Mineralwasser
- Vollkorng Gebäck
- Fruchtgrütze, Vollkornrießpudding, Studentenfutter
- Frischobst oder Joghurt oder Trockenobst
- Rohkost zum Knabbern

Abendessen

- Tee oder Fruchtsaftschorle oder Mineralwasser
- Vollkornbrot
- Butter oder Margarine
- Käse/Wurst/Fisch/Ei/Kräuterquark
- Rohkost
- Joghurt/Dickmilch/Buttermilch oder Frischobst

Zwischendurch das Trinken nicht vergessen!!!