

## Verstopfung (Obstipation)

### Was ist Verstopfung?

Es gibt grosse Unterschiede in der Häufigkeit des Stuhlgangs. Als normal gilt, wenn man 3 bis 14 mal Stuhlgang pro Woche hat. Der Arzt spricht von Verstopfung, wenn jemand seltener als 3 mal pro Woche Stuhlgang hat oder bei einem Drittel der Stuhlentleerungen pressen muss.

### Wie entsteht eine Verstopfung?

Bei mehr als der Hälfte der Patienten kann man keine Ursache der Verstopfung finden. In diesen Fällen nimmt man an, dass der Transport des Stuhls im Darm generell verlangsamt ist. Bei einem Drittel der Patienten kann man eine oft behandelbare Ursache finden. Dabei kann es sich zum Beispiel um Entleerungsstörungen im Bereich des Schliessmuskels oder um Erkrankungen ausserhalb des Darmes (z.B. Schilddrüsenunterfunktion) handeln.

### Wie häufig kommt Verstopfung vor?

Etwa fünf von hundert Menschen klagen über Verstopfung.

### Ist Verstopfung gefährlich ? Wann muss man damit zum Arzt ?

Chronische Verstopfung ist zwar meist harmlos aber für die Betroffenen sehr störend. Der Besuch beim Arzt soll die Patienten ermitteln, bei denen eine behandelbare Ursache der Verstopfung besteht. Besondere Vorsicht gilt bei neu aufgetretener Verstopfung. Vor allem im mittleren und höheren Lebensalter (älter als 40 Jahre) kann dies ein Zeichen von beginnendem Dickdarmkrebs sein. In diesem Fall müssen Sie auf jeden Fall zum Arzt gehen. Dieser sollte sich dann nicht mit einer Stuhlprobe begnügen sondern eine genaue Untersuchung des Dickdarms anordnen. Dickdarmkrebs ist in vielen Fällen heilbar, wenn er frühzeitig erkannt wird.

### Wie wird Verstopfung behandelt?

Vor der Behandlung steht die Diagnose. Da es viele verschiedene Ursachen für die Verstopfung gibt, sollte der Arzt erst abklären, ob nicht eine behandelbare Ursache vorliegt. Falls trotz intensiver Suche keine Ursache gefunden wird, kann man versuchen mit Ernährung und Bewegung die Symptome zu bessern. In hartnäckigen Fällen können die Symptome mit Abführmitteln behandelt werden.

In Drogerien, Reformhäusern und Apotheken wird eine Vielzahl von Mitteln für die Darmregulierung angeboten. Diese Mittel sind zwar meist unschädlich; trotzdem sollten Sie nicht einfach zum Abführmittel greifen, sondern wenigstens einmal einen Arzt wegen des Verstopfungsproblems besuchen. Die Einnahme von Abführmitteln über längere Zeit, auch sogenannte natürliche Abführmittel, können sich negativ auswirken.

---

---

## **Welchen Einfluss hat die Ernährung bei Verstopfung?**

In einigen Fällen lässt sich die Verstopfung durch Ernährungsumstellung günstig beeinflussen. Dies gilt vor allem für leichte Fälle. In der Regel sind auch in den Fällen, in denen eine Linderung erreicht wird, keine Soforteffekte zu erzielen. Bei einigen stellt sich der Erfolg nach wenigen Tagen, bei anderen erst nach einigen Wochen ein. Brechen Sie deshalb Ihre Bemühungen nicht vorschnell ab.

## **Ernährungsempfehlung bei Verstopfung**

Die Ernährungsempfehlungen bei Verstopfung basieren auf einer faserreichen Kost.

Durch den menschlichen Verdauungstrakt sind Nahrungsfasern kaum abbaubar, trotzdem erfüllen Fasern wichtige Funktionen. Fasern - zusammen mit genügend Flüssigkeitszufuhr - bewirken, dass die Stuhlmasse voluminöser und weicher wird. Dadurch wird ein Entleerungsreiz ausgelöst und die Ausscheidung erfolgt häufiger und leichter.

Nahrungsfasern, auch Ballaststoffe genannt, sind pflanzliche Zellbestandteile. Sie kommen vor allem in Getreide und Getreideprodukten, Hülsenfrüchten, Nüssen, Kartoffeln, Gemüse und Obst vor.

## **Wie soll die Ernährung umgestellt werden?**

Stufenweise Erhöhen der Fasermenge pro Tag. Beschwerden wie Blähungen und Völlegefühl können zu Beginn auftreten, sie verschwinden aber nach wenigen Tagen.

Das Trinken eines Glases Wasser oder Mineralwasser vor dem Frühstück regt den Darm an. Zum Frühstück ein Müesli mit Getreideflocken, ergänzt mit frischem Obst und Nüssen, kann hilfreich sein. Vollkornbrot anstatt Weissbrot oder Gipfeli sind empfehlenswert.

Drei Portionen Obst, Gemüse oder Salat sollten täglich konsumiert werden. Der Menüplan kann auch 1 – 2 x pro Woche mit den besonders faserreichen Hülsenfrüchten (Linsen, weisse Bohnen, Kichererbsen) ergänzt werden.

Faserreich zu essen ist nicht immer möglich. Bewährt hat sich in solchen Situationen folgendes: Täglich 1 - 3 x je 1-2 Esslöffel Kleie oder Leinsamen, z.B. in Müesli oder Joghurt mischen. Pro Esslöffel muss mindestens 1 Glas Wasser zusätzlich getrunken werden. Ueber Nacht 3-5 in Wasser eingelegte Feigen oder Zwetschgen/Pflaumen können ebenfalls versucht werden.

**Reichliche Flüssigkeitszufuhr: mindestens 1.5 bis 2 Liter pro Tag**

**Faserreiche Nahrungsmittel wie Vollkornprodukte, Gemüse, Salat sowie Obst konsumieren**

**Faserreiche Zulagen konsumieren wie Kleie, Leinsamen, eingelegte Feigen oder Zwetschgen/Pflaumen**

**Vermeiden von faserarmen Nahrungsmitteln**