

08/2014 | 16. Dezember

Was tun bei chronischer Verstopfung?

Neue DGE-Infothek mit praktischen Ernährungstipps

■ Kurzversion:

(dge) Manchmal geht nichts mehr: Die Verdauung ist ins Stocken geraten. Eine gelegentliche Darmträgheit, z. B. auf Reisen oder an den bevorstehenden Festtagen mit vielen weihnachtlichen Leckerbissen und gleichzeitig wenig Bewegung, kennen die meisten Menschen. Sie hält meist nur wenige Tage an und danach geht alles wieder „seinen Gang“. Wenn dieser Zustand häufiger vorkommt, oder zu einem Dauerzustand geworden ist, könnte eine sogenannte chronische Verstopfung der Grund sein. In Deutschland sind etwa 10 bis 15 % der Erwachsenen davon betroffen, Frauen doppelt so häufig wie Männer. Die Ursachen dafür sind vielfältig: So können u. a. Stress, eine ballaststoffarme Ernährung, mangelnde Bewegung, aber auch Krankheiten, wie z. B. Diabetes mellitus, oder Arzneimittel, die Einfluss auf das Nervensystem haben, die Verdauung negativ beeinflussen. Zum Teil führen einfache Änderungen des Lebensstils zu einer Besserung. Hierzu gehören eine ballaststoffreiche Ernährung, eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr sowie regelmäßige Bewegung. Die wichtigste vorbeugende Maßnahme gegen Verstopfung und der erste Schritt einer Behandlung ist eine höhere Ballaststoffzufuhr, sofern der Arzt Krankheiten und Arzneimittel als Ursachen ausschließen konnte. Gute Quellen für Ballaststoffe sind Getreideprodukte aus Vollkorn wie Vollkornbrot, Getreideflocken, Vollkornnudeln und Naturreis sowie Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) gibt als Richtwert für die tägliche Zufuhr mindestens 30 g Ballaststoffe an. Die faserartigen Verbindungen können nicht nur den Stuhlgang fördern, sondern sind auch gute Sattmacher, senken das Risiko für Übergewicht, Bluthochdruck sowie koronare Herzkrankheiten.

1 826 Zeichen (mit Leerzeichen)

■ Hintergrundinformation:

Wer bisher wenig Ballaststoffe verzehrt hat, sollte die Zufuhr schrittweise erhöhen. Das verbessert die Bekömmlichkeit. Damit die Ballaststoffe ihre Wirkung voll entfalten können, ist eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr unabdingbar. Der Richtwert liegt bei rund 1,5 Liter Flüssigkeit am Tag. Optimal ist es, diese Menge gleichmäßig über den Tag zu verteilen. Wasser ist das beste Getränk, weil es den Durst löscht, ohne Energie zu liefern. Wer zu Verstopfung neigt, kann ausprobieren, ob durch Wasser mit Kohlensäure der Darm angeregt wird.

Herausgeber:

**Deutsche Gesellschaft
für Ernährung e.V. (DGE)**Godesberger Allee 18
53175 Bonn

Tel.: 0228 3776-600

Fax: 0228 3776-800

E-Mail: webmaster@dge.de
Internet: www.dge.deNachdruck honorarfrei,
Quellenangabe (DGE)
erwünscht.

Belegexemplar erbeten.

Menschen mit empfindlichem Magen oder einer Neigung zu Blähungen und Bauchschmerzen wählen besser kohlen säurearme oder -freie Getränke.

Zeigen diese Lebensstilmaßnahmen innerhalb von etwa vier Wochen keine Wirkung, können zusätzlich Ballaststoffpräparate in Form von Flohsamenschalen und Weizenkleie ausprobiert werden. Die Einnahme von Ballaststoffpräparaten sollte immer mit dem Arzt abgesprochen werden, denn bei bestimmten Krankheiten des Enddarms können Ballaststoffe kontraproduktiv sein. Manche Menschen vertragen lösliche Ballaststoffe besser als unlösliche. Die oft empfohlene Weizenkleie enthält vorwiegend unlösliche Ballaststoffe, die zu vermehrter Gasbildung und Blähungen führen können. Flohsamenschalen (Psyllium) sind eine konzentrierte Quelle löslicher Ballaststoffe, die auch empfindliche Menschen vertragen.

Bleibt diese Maßnahme ebenfalls wirkungslos, erfolgt eine differenziertere Diagnostik. Erst danach kommen Abführmittel wie Magrocol, Natriumpicosulfat und Bisacodyl zum Einsatz (sog. „Laxanzien“). Sie sorgen dafür, dass der Stuhl flüssiger und fülliger und so der Darm angeregt wird. Sofern sie ausschließlich zur Behandlung einer Verstopfung eingesetzt werden und dabei kein Durchfall auftritt, können diese Arzneimittel unbedenklich auch langfristig eingesetzt werden. Dosierung und Einnahmefrequenz sind individuell unterschiedlich und sollten in ärztlicher Absprache erfolgen. Alternativen hierzu sind osmotisch wirksame Zucker wie Lactose und Lactulose und Zuckeralkohole wie Sorbit, die jedoch oft Nebenwirkungen wie Blähungen verursachen. Lindern diese Abführmittel die Verstopfung nicht ausreichend oder werden sie schlecht vertragen, können im nächsten Schritt verschreibungspflichtige Arzneimittel eingesetzt werden.

Die aktuelle DGE-Infothek „Essen und Trinken bei chronischer Verstopfung“ beschreibt ausgehend von der Definition, der Symptomatik und den Ursachen die Behandlung der chronischen Verstopfung. Praktische Ernährungstipps, z. B. wie die tägliche Ballaststoffzufuhr durch eine geschickte Lebensmittelauswahl erhöht werden kann, runden den Ratgeber ab. Die 24-seitige Broschüre kann unter der Art.-Nr. 123004 zum Preis von 1,00 EUR zzgl. Versandkosten beim DGE-MedienService bestellt werden: Tel.: 0228 9092626, Fax: 0228 9092610, E-Mail: info@dge-medien-service.de, www.dge-medien-service.de.

4 714 Zeichen (mit Leerzeichen)

Kontakt

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.
Referat Öffentlichkeitsarbeit, Silke Restemeyer
Tel.: 0228 3776-640 | Fax: 0228 3776-800 | E-Mail: restemeyer@dge.de
DGE-Presseinfos im Internet: www.dge.de



Eine druckfähige Abbildung ist verfügbar unter: <http://www.dge.de/presse/pm/was-tun-bei-chronischer-verstopfung/>