

Dr. med. Emy Koen

Dr. med. Eser Sauerborn

Kinder und Jugendmedizin

Ernährungsempfehlungen bei Obstipation

Viele ballaststoffreiche Lebensmittel essen

= nur pflanzliche Lebensmittel enthalten Ballaststoffe

Getreide und Getreideprodukte aus „Vollkorn“ z.B. Vollkornbrot, Vollkornreis, Vollkornteigwaren, Vollkornhaferflocken, Vollkornmüsli etc.

Samen und Kerne z.B. Leinsamen, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Sesam

Obst (frisch) z.B. Himbeeren, Stachelbeeren, Johannisbeeren, Erdbeeren, Birnen, Apfel mit Schale

Oder getrocknet z.B. Rosinen, Pflaumen, Aprikosen, feigen, Datteln etc.

= evtl. vorher in Wasser einweichen

Nüsse und Mandeln alle Sorten **Achtung** kalorienreich

Gemüse besonders Kohlarten z.B. Blumenkohl, Rosenkohl, Broccoli, Weißkraut, Rotkraut, Sauerkraut, wenn möglich als Rohkost

Hülsenfrüchte z.B. Erbsen, weiße und rote bohnen, Linsen, Kichererbsen

=Ballaststoffe quellen im Darm, erhöhen das Stuhlvolumen, regen die Darmtätigkeit (Peristaltik) an und beschleunigen die Passagezeit des Nahrungsbrei

Lebensmittel die verdauungsfördernd wirken (zwischendurch essen!): z.B. Joghurt, Kefir, Dick-, Butter-, Sauermilch, Molke

= Milchsäurebakterien beeinflussen die natürliche Darmflora positiv

= Milchzucker wirkt abführend

Milchzucker, Fruchtzucker, Sorbit verwenden!

z.B. in Milchprodukte, Müsli, Getränke, usw. feinrühren

= wirken abführend

= **Achtung!!** Liefern Energie wie Haushaltszucker

Anregen der Darmbewegung morgens nüchtern

1 Glas **lauwarmes** Wasser mit 1-2 Tropfen Obstessig trinken

1 **Sauerkrautsaft** oder **Rote Beete Saft** trinken

Etwas rohes Sauerkraut essen

„Isolierte Ballaststoffe“ verwenden

z.B. **Weizenkleie** in Joghurt, Quark, Müsli, Suppen, Kuchen, Hackfleisch, Salate, etc. unterrühren

oder 3 x täglich 1-2 Eßlöffel Weizenkleie mit 1 Glas Flüssigkeit einnehmen

= Weizenkleie lockert den Stuhl

Leinsamen (wie bei Weizenkleie) in Joghurt, Quark, Müsli, Suppen, Kuchen, Hackfleisch, Salate etc. untermengen

Ballaststoffe quellen im Darm = Pro Eßlöffel Kleie oder Leinsamen ¼ Flüssigkeit trinken!!!

Langsam auf ballaststoffreiches Essen umstellen

Anfängliche Blähungen können sie mit Kümmel, Fenchel und Anis entgegenwirken

Ausreichend trinken

mind. 2-3 Liter täglich trinken

= Kräutertee, Früchtetee, Mineralwasser, Fruchtsaft ohne Zuckerzusatz (evtl. mit Mineralwasser gemischt) Buttermilch

gut kauen und viel Zeit zum Essen nehmen

2x täglich rohes Gemüse oder Salat essen

Nahrungsmittel, die eine stopfende Wirkung haben, meiden

z.B. **Zucker** und damit alle hergestellten Speisen

Bananen, Heidelbeeren

Kakao, Schokolade und daraus hergestellte Süßigkeiten und Getränke

Schwarzer Tee, Rotwein

Austausmöglichkeiten:

<u>Lebensmittel</u>	<u>geeignet</u>	<u>ungeeignet</u>
Milchprodukte	Trinkmilch, Naturjoghurt, Buttermilch, Dickmilch Sauermilch, Kefir, Quark	gesüßte Kondensmilch Kakaomilchmixgetränk
Obst	alle Arten (je nach Jahreszeit) Trockenfrüchte	Bananen, Heidelbeeren
Gemüse	alle Arten Frisch, als Rohkost oder	Gemüsekonserven

	Tiefkühlkost (je nach Jahreszeit) Sauer eingelegtes Gemüse	
Nährmittel	Naturreis (unpolierter Reis), Vollkornteigwaren, Vollkornhaferflocken, Vollkornmüsli ohne Zucker	Polierter Reis, Weissmehlteigwaren
Brot	alle Vollkornprodukte	Weissmehl- und Särkeprod.
Backwaren/ Kuchen/Gebäck	ohne Zusatz von Zucker hergestellte Vollkornkuchen, Vollkorngebäck	mit Zusatz von Zucker hergestellte Kuchen, Gebäck aus Weissmehl
Süßwaren	Fruchtzucker, Sorbit daraus bereitete Marmelade und Kompott	Zucker, Honig, Sirup mit Zucker hergestellte Marmelade und Kompott Schokolode, Nougat, Marzipan, Bonbons, Speiseeis
Nüsse	alle Arten	
Getränke	alle alkoholfreien Getränke, Früchte- und Kräutertee, alle Getränke ohne Zusatz von Zucker, z.B. naturtrübe/-Reine Obst- und Gemüsesäfte, Mineralwasser	Alkohol (Rotwein) Schwarzer Tee, Früchtesäfte, Fruchtnektar, Limonaden Brause