

Obstipation – Chronische Verstopfung

Behandlungsmöglichkeiten bei Obstipation und Diabetes:

1. Ballaststoffreiche Ernährung

Schritt für Schritt zur ballaststoffreichen Ernährung (50-60g/Tag)

- langfristige, positive Beeinflussung der Funktionsstörung durch höheres Stuhlvolumen und kürzere Passagezeit im Darm
- Bevorzugen Sie Vollkornprodukte
 - Vollkornprodukte enthalten viele unlösliche Ballaststoffe, die das Stuhlvolumen erhöhen und dem Darm den Transport des Stuhls erleichtert
 - Verwenden Sie zum Backen Vollkornmehle
 - Essen Sie mehr Vollkornbrot
 - Probieren Sie Vollkornnudeln und Naturreis
- Verzehren Sie mehr Gemüse und Hülsenfrüchte
 - Gemüse enthält viele lösliche Ballaststoffe, die viel Wasser binden und somit den Stuhl weicher und gleitfähiger machen
 - nutzen Sie 4 Portionen Gemüse am Tag, z.B. auf dem Brot, als Salat zur Beilage oder als Zwischenmahlzeit
 - Essen Sie mehrfach pro Woche Hülsenfrüchte, in Form von Eintöpfen und Currys, Aufstrichen und Pasten, Salaten
 - Vermeiden von Trockenobst, wie Pflaumen oder Aprikosen
 - Sie können zwar die Darmtätigkeit unterstützen, sind aber für den Diabetes nicht sinnvoll, da der Blutzucker ansteigt
- Nutzen Sie Nüsse, Samen und Kerne
 - enthalten viele unlöslichen Ballaststoffe
 - Nüsse passen gut ins Müsli oder können als Zwischenmahlzeit gegessen werden
- Erreichen Sie über Ihre Ernährung keine weitere Steigerung der Ballaststoffe ergänzen Sie Weizenkleie und/oder Flohsamenschalen
 - Weizenkleie enthält viele unlösliche Ballaststoffe
 - Flohsamenschalen enthalten viele lösliche Ballaststoffe
 - Weizenkleie und Flohsamenschalen können dem Müsli oder Brot beigemischt oder einfach mit einem Glas Wasser getrunken werden

2. Vermehrte Flüssigkeitsaufnahme

- Fördert eine weichere Stuhlkonsistenz und lässt Ballaststoffe besser quellen
- Trinken Sie mindestens 1,5-2,0 Liter Flüssigkeit
 - kohlenstoffhaltige Mineralwässer regen die Verdauung an
 - Grüner/Schwarzer Tee: Ziehzeit 2-3Minuten, sonst gegenteilig wirksam
 - solle sich die Ziehzeit verlängern, verlangsamt sich die Darmtätigkeit eher
 - Koffeinhaltiger Kaffee: maximal 3-4 Tassen
 - Koffein regt die Darmtätigkeit an
 - Vermeiden von: Gemüse- und Fruchtsaft, Alkohol, sowie Sauer Milchprodukte (Buttermilch, Dickmilch, Kefir und Ayran)
 - Sie können zwar die Darmtätigkeit unterstützen, sind aber für den Diabetes nicht sinnvoll, da der Blutzucker ansteigt

3. Regelmäßige Bewegung

- Regt die Aktivität der Muskulatur an
- Bewegung steigern auf 30-60 Minuten täglich
- unterschiedliche Formen der Bewegung können genutzt werden
 - strammer Spaziergang, Gymnastikübungen, Schwimmen
- ergänzende Bauchmassagen können die Darmtätigkeit fördern

4. Streßabbau

- kann eine bessere Wahrnehmung des Darms fördern
- Nehmen Sie sich Zeit für das Essen, besonders am Morgen und setzen sie sich nicht unter Druck
- Unterstützung beim Streßabbau kann Musik, Yoga und autogenes Training bieten

5. Diätetische Alternativprodukte

- Unterstützen die Aufnahme von Ballaststoffen auf natürlich Weise
- Quellstoffe, unverdauliche Naturprodukte, sollte über den Tag verteilt eingenommen werden
 - Weizenkleie: 15-40g/Tag mit 150-200ml Flüssigkeit pro EL
 - Kleietabletten: Alternative zu Weizenkleie für unterwegs
 - Leinsamen: angeschrotet oder geschrotet, 3-5 EL/Tag, 250ml Flüssigkeit pro 1,5 EL
 - Flohsamenschalen: als Einzelprodukt verwendbar, Einnahme laut Packungsbeilage
 - Resource OptiFibre: Enthält unter anderem Flohsamenschalen, 3-5 Messlöffel/ Tag, allerdings mit langsamer Steigerung von 1 Messlöffel alle 3 Tage, kann auch in kalte Flüssigkeiten eingerührt werden
- Altbewährte Hausmittel
 - Lactose, Buttermilch, Pflaumensaft, Trockenobst nicht nutzen aufgrund des Diabetes
 - Sauerkrautsaft kann gelegentlich genutzt werden, je nach Hersteller Zuckergehalt für den Diabetes beachten, 1 Glas mit 250ml am Tag
 - 1 Glas Wasser auf nüchternen Magen, kalt oder lauwarm, ggf. mit Obstessig versetzt
 - Pfefferminzöl oder Kamillenöl (2 Kapseln am Tag) kann entkrampfend wirken und Blähungen reduzieren
 - Kamille (Konzentrat) und Myrrhe (Kapsel) wirken entkrampfend und entblähend, Die Wirkung kann mit Kaffeekohle verstärkt werden

6. Pflanzliche Arzneimittel

- Wirkung durch lösliche Ballaststoffe, die das Stuhlvolumen vergrößern
- enthalten Flohsamenschalen und meist Leinsamen
- Einnahme laut Packungsbeilage
- Beispiele: Mucofalk, Flosine Balance und Agiocur

7. Medikamente

- Von einer regelmäßigen Einnahme von Laxanzien wird abgeraten
 - Flüssigkeitsverlust, Kaliumverlust und Natriumverlust werden gefördert
 - Gewöhnung kann zu Nervenschädigung des Darms führen und der natürliche Entleerungsmechanismus des Darm reagiert schlechter
 - Beispiele: Macrogol, wie Lefax, Dulcolax. Laxofalk