

Obstipation – Chronische Verstopfung

Behandlungsmöglichkeiten bei Akutproblematik durch GLP1-Analoga:

1. Flüssigkeitsauswahl

- kohlenstoffhaltige Mineralwässer
- Grüner/Schwarzer Tee: Ziehzeit 2-3Minuten, sonst gegenteilig wirksam
- Koffeinhaltiger Kaffee: maximal 3-4 Tassen

2. Diätetische Alternativprodukte zur Erhöhung der Ballaststoffzufuhr:

- Weizenkleie: 15-40g/Tag mit 150-200ml Flüssigkeit pro EL
- Leinsamen: angeschrotet oder geschrotet, 3-5 EL/Tag, 250ml Flüssigkeit pro 1,5 EL
- Flohsamenschalen: als Einzelprodukt verwendbar, 2-3 gestrichene Teelöffel

Achtung Medikamente:

- Von einer regelmäßigen Einnahme von Laxanzien wird abgeraten
 - Beispiele: Macrogol, wie Lefax, Dulcolax. Laxofalk