



## DONIEC BIRKNER DONIEC

Praxis für interdisziplinäre Proktologie und Endoskopie

### Ernährung bei Obstipation



#### Was ist Obstipation?

Eine chronische Verstopfung (Obstipation) besteht, wenn mindestens **drei Monate** lang unzureichende Stuhlentleerungen bestehen und gleichzeitig **zwei der folgenden Kriterien** zutreffen:

- Um den Stuhl zu entleeren, ist ein **Pressen** nötig.
- Der **Stuhl ist hart**.
- Es besteht das Gefühl, **unvollständig entleert** zu sein.
- Der **Enddarm scheint blockiert** zu sein.
- Der **Enddarm lässt sich nur mithilfe der Finger entleeren**.
- **Stuhlgang** findet **weniger als dreimal pro Woche** statt.

In Deutschland leiden etwa **5-15% der** Bevölkerung unter Obstipation. **Frauen sind häufiger betroffen** als Männer, vor allem in der Schwangerschaft, der Stillzeit oder in den Wechseljahren, und **ältere Menschen** (vor allem ab dem 65. Lebensjahr) **sind deutlich häufiger betroffen** als jüngere Menschen.

#### Wie oft ist normal?

Man geht heute davon aus, dass sowohl Entleerungen von dreimal pro Tag genauso normal einzustufen sind wie täglich oder im Abstand von 2-3 Tagen (3 mal pro Woche). Bei gesunder ballaststoffreicher Kost ist allerdings die **tägliche** Stuhlentleerung die Regel.

#### Ursachen

Die Hauptursache für Verstopfung in den westlichen Industrieländern ist eine **ungenügende Ballaststoffzufuhr**. Zusätzlich können aber auch folgende Faktoren eine Obstipation begünstigen:

##### Ernährung

- Mangelnde Flüssigkeitsaufnahme
- zu wenig pflanzliche Kost - zu viele tierische Lebensmittel

##### Mangelnde Bewegung

- Auto statt Fußweg, Aufzug statt Treppe, Bus statt Fahrrad, Fernseher statt sportlicher Feierabend
- Sitzende Berufstätigkeit

### Hetze/Stress/zu wenig Entspannung

- Unterdrückung des Defäkationsreizes ("keine Zeit")
- Nicht genügend Zeit zum Essen nehmen - nicht ausreichend kauen
- Nicht abschalten und entspannen können

### Organische Erkrankungen

- Darm: Divertikulose/ Divertikulitis, Karzinome, Reizdarmsyndrom, Darmverschluss
- andere: Hämorrhoiden, febrile Infekte, Parkinson, Multiple Sklerose, Schilddrüsenunterfunktion, u.a.

### Verstopfung – was tun?

Bevor man bei einer Verstopfung eine ärztliche Therapie beginnt, gibt es einiges, was man selbst tun kann.

### Ernährungsumstellung

Der erste Schritt bei der Therapie einer Verstopfung ist es, **seine Lebensgewohnheiten zu prüfen und auf eine ballaststoffreiche Kost umzustellen**. Durch Ballaststoffe quillt der Stuhl auf und es erhöht sich der Wasseranteil im Stuhl. Der gequollene Stuhl drückt gegen die träge Dickdarmwand und regt sie an, sich stärker zu bewegen. Außerdem sorgt der erhöhte Wasseranteil für einen weicheren Stuhl. Die folgende Tabelle gibt einen Einblick über vermeintliche Ursachen für Verstopfung in unserer Ernährung:

zu viel(e)	zu wenig
Kalorien	Ballaststoffe
Fett, v.a. tierisches Fett	Gemüse und Salat
Süßigkeiten	Obst
Weißmehlprodukte	Vollkornprodukte
Kaffee und Alkohol	Flüssigkeit
Eiweiß	komplexe Kohlenhydrate
Fast Food	aus natürlichen Zutaten zubereitete Speisen
Salz	Kräuter

Milchzucker kann ebenfalls eine Hilfe bei Verstopfung sein.

### Füllmittel und Quellmittel

Bei einer Verstopfung können auch Füllmittel und Quellmittel wie **Leinsamen und Flohsamen** hilfreich sein: Diese Mittel wirken einer Verstopfung entgegen, indem sie Wasser binden und dann aufquellen. Wichtig ist es, zu jeder Dosis mindestens ein Glas Wasser zu trinken.

### Abführmittel gegen Verstopfung

Wenn bei einer Verstopfung weder eine umgestellte Ernährung noch geänderte Lebensgewohnheiten wirken, sollten Sie zur Therapie auf **Abführmittel (Laxanzien)** zurückgreifen. Dabei lassen sich zwei verschiedene Wirkmechanismen unterscheiden:

- wasserbindende Abführmittel (z.B. Macrogol)
- und darmanregende Abführmittel (z.B. Bisacodyl).

Die meisten Abführmittel sind gut verträglich. Handelsübliche Abführmittel können Sie auch ohne vorherige ärztliche Abklärung und über einen längeren Zeitraum einnehmen. Wenn die Verstopfung jedoch begleitet wird durch Blut im Stuhl, Erbrechen und kolikartige Schmerzen oder wenn Sie nach der Therapie mit Abführmitteln keine Besserung verspüren, sollten Sie einen Arzt aufsuchen und das weitere Vorgehen mit ihm abstimmen.

Quellen <http://www.onmeda.de/krankheiten/verstopfung-ursachen-10364-3.html>  
<http://www.ernaehrung.de/tipps/obstipation/obsti11.php>

Leitlinie der DGVS (Deutsche Gesellschaft für Verdauungs- und Stoffwechselkrankheiten):  
<http://www.dgvs.de/leitlinien/chronische-obstipation/>

Erstellt von Mari Arens, Ärztin in der Praxis Doniec/Birkner