



Verstopfung / Obstipation

Krankheitsbild

Definition

Als Verstopfung, auch Obstipation genannt, wird eine seltene oder erschwerte Darmentleerung bezeichnet. Diese erfolgt seltener als dreimal pro Woche und geht häufig mit einem harten Stuhl einher.

Hinweis: Als normal gelten Stuhlentleerungen 3 x am Tag bis 1 x alle 3 Tage!

Symptome

- zu lange Verweildauer des Stuhls im Darm
- zu feste Konsistenz des Stuhls
- geringes Stuhlvolumen
- Gefühl der unvollständigen Entleerung und Blockade der Stuhlpassage

Ursachen

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

- ballaststoffarme, stark verfeinerte und verarbeitete Ernährung
- zu wenig Trinkflüssigkeit
- Bewegungsmangel
- Nebenwirkung bestimmter Medikamente z.B. Eisenpräparate
- Unregelmäßigkeiten im Tagesrhythmus z.B. auf Reisen, bei Stress
- Erkrankungen des Darms (Passagehindernis) oder von benachbarten Strukturen (-> reflektorische Ruhigstellung)

Therapie

Bei der Behandlung von Verstopfung gibt es mehrere Therapiemöglichkeiten, die zusammen langfristig die Symptome lindern und das Wohlbefinden verbessern können. Neben der **Ernährungstherapie** als zentraler Aspekt spielen die Steigerung der körperlichen (Alltags-)**Bewegung**, gezielte **gymnastische Übungen** und **Sitzhaltungen** (z.B. Hock-Sitz-Haltung) eine wichtige Rolle zur Förderung der Darmfunktion und Stuhlentleerung.

Wichtig

Abführmittel – wenn überhaupt – nur bei akuter Obstipation und immer unter ärztlicher Aufsicht verwenden! Die Komplikationen dauerhaft eingenommener „sanfter“ Abführmittel können gravierend sein.

Eine medizinische Ursache der Obstipation (s. o.) sollte immer ärztlicherseits ausgeschlossen werden.

Ernährungstherapie

Basis: gesund und vollwertig

Eine gesunde **ballaststoffreiche und ausgewogene Ernährung** (mindestens 30 g Ballaststoffe (BS)/Tag, besser 40 g BS/Tag) ist eine wesentliche Voraussetzung für eine funktionierende Verdauung. Bei der Umstellung auf eine ballaststoffreiche Ernährung kann es vorübergehend zu Blähungen kommen.

Reichlich Flüssigkeit: Eine tägliche Flüssigkeitsaufnahme von **mehr als 2 Litern** unterstützt Herz-, Kreislauf-, Nieren- und Darmfunktion. Besonders bei ballaststoffreicher Kost fördert sie das Quellen der Ballaststoffe und beugt Verdauungsproblemen vor. Zudem können blähungshemmende Tees wie Kümmel-, Anis- und Fencheltee Beschwerden lindern.

Wie gelingt die Umsetzung einer ballaststoffreichen Kost?

- täglich **Vollkornprodukte** wie Vollkornbrot, Vollkornnudeln, Vollkornflocken, Hirse und Grünkern, diese enthalten in der Regel doppelt so viel Ballaststoffe wie Weißmehlprodukte
Zum Vergleich: 1 Scheibe Vollkornbrot 30 g ca. 2,5 g BS, 1 Scheibe Weißbrot 30 g nur 1 g BS.
Ein Müsli aus geschrotetem Getreide oder Vollkornflocken mit 60 g Haferflocken enthält 6 g BS
- täglich **Gemüse und Salat:** mindestens 450 g am Tag, sie liefern im Durchschnitt 6 g BS
Tipp: Ballaststoffreiche, rohe Gemüsesorten bevorzugen, denn Rohkost fördert - auf Grund der unaufgeschlossenen Cellulose - stärker die Verdauung als gegartes oder zerkleinertes Gemüse.
- **Obst:** ca. 200 g/Tag liefern durchschnittlich 4 g BS, **Trockenobst** z.B. 25 g Pflaumen = 4,5 g BS
- **Nüsse und Samen** enthalten pro Portion à 25 g neben guten Fettsäuren ca. 3 g BS
- **Hülsenfrüchte** sind besonders nährstoffreich, 125 g gegart enthalten etwa 6,0 g BS

Diätetische Hilfsmittel, die sich zusätzlich günstig auf die Verdauung auswirken

- **Weizenkleie:** 10 g Kleie enthalten 5 g Ballaststoffe. Pro Esslöffel Kleie mindestens 250 ml Flüssigkeit dazu trinken, um der Kleie die Möglichkeit zum Quellen zu geben.
- **Leinsamen geschrotet:** Die enthaltenen Schleimstoffe machen den Stuhl gleitfähig. Nehmen Sie zweimal täglich 10-15 g Leinsamen mit 250 ml Flüssigkeit zu sich.
- **Flohsamenschalen:** Enthalten ebenfalls schleimbildende Ballaststoffe in ihren Schalen. Zweimal täglich 1 Teelöffel Flohsamenschalen in 250 ml Flüssigkeit einrühren.
- **Sauerkrautsaft** oder 1 Glas lauwarmes Wasser mit 1-2 Tropfen **Obstessig** auf nüchternen Magen
- **Sauermilchprodukte** wie Naturjoghurt, Kefir und Buttermilch essen / trinken. Sie enthalten Milchsäurebakterien, die sich positiv auf die Darmtätigkeit auswirken.

Esskultur

Nicht nur was und wieviel wir essen, beeinflusst unsere Verdauung, sondern auch die Essgewohnheiten.

- gründlich kauen, der Magen hat keine Zähne
- sich für das Essen Zeit nehmen und Ruhepausen gönnen
- auf das Essen konzentrieren, ohne dabei abgelenkt zu werden

Wo finde ich Unterstützung und weitere Informationen?

Weitere Informationen und professionelle Beratungsangebote

In unserer **Rezeptdatenbank** finden Sie zahlreiche [ballaststoffreiche Rezepte](#).

Ausführlichere Informationen zu Krankheitsverlauf und Ernährungstherapie erhalten Sie im [Premium-Bereich](#), bei einer [zertifizierten Ernährungsfachkraft](#) oder einem [Ernährungsmediziner DAEM/DGEM](#).

Literatur

- DEBInet – Deutsches Ernährungsberatungs- & -informationsnetz: Ernährungstipps I Verstopfung (Obstipation), <https://www.ernaehrung.de/tipps/obstipation/>
- Höfler, E. & Sprengart, P. (2012): Praktische Diätetik: Grundlagen, Ziele und Umsetzung der Ernährungstherapie; mit 205 Tabellen (1. Auflage). *Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft Stuttgart*.
- Hauner et al. (2019): Leitfaden Ernährungstherapie in Klinik und Praxis (LEKuP). Aktuelle Ernährungsmedizin, 44, 384-419. <https://doi.org/10.1055/a-1030-5207>