

Was tun bei Verstopfung?

Von Verstopfung spricht man, wenn:

- der Darm seltener als alle drei Tage entleert wird
- der Stuhlgang sehr hart ist
- Gepresst werden muss
- das Gefühl einer unvollständigen Darmentleerung vorhanden ist

Unmittelbar nach der Operation kann es häufig zu einer deutlich verringerten Stuhlfrequenz kommen. Dies liegt an der präoperativen Eiweißphase aber auch an der verringerten Gesamtmenge der Nahrung und fehlenden Ballaststoffen. Es kann sein, dass man unter einem Blähbauch und Völlegefühl leidet und sich nicht wohl fühlt.

Ursachen:

- unzureichende Flüssigkeitszufuhr
- Mangel an Ballaststoffen
- Störung des Elektrolythaushalts
- Einnahme von Eisentabletten

Ernährungstherapeutische Maßnahmen:

- Ausreichend (eventuell warme) Flüssigkeitszufuhr
- Möglichst schnelle Einführung ballaststoffreicher Lebensmittel wie Kartoffeln, Gemüse, Obst
- Gegebenenfalls ist der Einsatz pflanzlicher Ballaststoffe hilfreich: Chiasamen, Leinsamen (vorher einweichen)
- Vermeiden stopfender Lebensmittel wie Banane, Schokolade, Teigwaren
- Unter Berücksichtigung der individuellen Verträglichkeit wirken auch „abführende Lebensmittel“ wie Pflaumen, Sauerkraut, Buttermilch, Sauerkrautsaft durchaus positiv
- Reichliche Bewegung steigert die Darmaktivität und wirkt der Verstopfung entgegen
- Bei Verträglichkeit: rascher Übergang zu Vollkornbrot
- Auch Magnesium kann hilfreich sein: doppelte Tagesdosis über einen begrenzten Zeitraum einnehmen
- Im Notfall: Movicol oder Macrogol aus der Apotheke

In Anlehnung an: Ambulante Ernährungstherapie vor und nach Adipositaschirurgie

Berufsverband Oecotrophologie e.V

Antje Schrörs, Dipl.oec.troph. (0 50 42) 50 88 67

Und hier ein Rezept für ein gut bekömmliches, schnelles Vollkornbrot:

3-Minuten-Brot

500 g Weizen-oder Dinkelvollkornmehl
1 Würfel Hefe
2 TL Salz (12 g)
3 EL Balsamicoessig

- Hefe in $\frac{1}{2}$ l warmen Wasser auflösen, mit dem Mehl, Salz und Essig vermengen und mit dem Knethaken des Handrührgerätes ca. 3 Minuten durchkneten (der Teig ist ziemlich flüssig)
- Den Teig in eine gefettete und mit Haferflocken ausgestreute Kastenform (30 cm) füllen und sofort im vorgeheizten Ofen ca. 60 Minuten abbacken

Heißluft: 200 ° C, E-Herd: 225 ° C, Gas: Stufe 4

Käsepaste

80 g Hüttenkäse
40 g Schafskäse zerdrückt
Salz, Pfeffer, etwas kleingehackten Knoblauch

- Alle Zutaten miteinander verrühren und abschmecken.

Insgesamt: 200 Kcal, 16 g E