

Obstipationsdiät (empfohlene Ernährung bei Verstopfung)

Prinzip

Nahrungsfaserreiche Ernährung
Nahrungsfasern gehören zu der Gruppe der Kohlenhydrate. Sie sind die unverdaulichen Bestandteile der Fasern, Schalen und Zellwände von Pflanzen und kommen in unseren pflanzlichen Nahrungsmitteln (Vollkorngetreide, Gemüse, Früchte) in grösserer Menge vor.

- Mit faserreicher Ernährung arbeitet der Darm besser, da die Ballaststoffe die Darmtätigkeit anregen und so die Verstopfung vermieden wird.
- Nahrungsfasern sättigen besser und länger, so dass weniger schnell wieder Hunger entsteht.
- Sie enthalten mehr Vitamine und Mineralstoffe.

Die Nahrungsfasern müssen im Darm quellen, um ihre Funktion optimal erfüllen zu können, deshalb ist auf eine **reichliche** Flüssigkeitszufuhr zu achten.

Ungeeignete Nahrungsmittel

Leicht aufschliessbare und stopfende Nahrungsmittel wie:
Teigwaren, Hörnchen,
Reis, Weissmehl, Weissbrot, Brötchen, Zwieback
Bananen
Schokolade, Kakao

Günstige Nahrungsmittel

Grosse Portionen **Gemüse und Salate**, alle Sorten, vor allem als Rohkost;
Hülsenfrüchte als Gemüse oder Salate
Viele **Früchte**, vor allem als Zwischenmahlzeiten und zum Dessert

Brot: alle dunklen Brotsorten wie: Graham-, Weizenkeim-, Vollkorn-, Roggen-, Walliser-, Fünfkorn-, Bircher-, Früchte-, Nuss-, Knäcke-, Steinmetzbrot, Darvida, Vollkorng Gebäck

Kartoffeln: in jeder Zubereitungsart

Getreideprodukte: Vollkornprodukte wie Hafergrütze, grobe Haferflocken, Vollkornmehl, Gerste oder Hirse, Weizenkleie oder Haferkleie (täglich 1 – 2 Kaffeelöffel mit Joghurt oder Fruchtsaft pro 1 Esslöffel Kleie = 150 ml Flüssigkeit), geschrotetes Getreide, Vollkornteigwaren, Vollreis

Fleisch, Fisch: alle Sorten, jedoch ohne Mehlsaucen, nicht paniert

Eier: jede Zubereitungsart

Getränke: alle Mineralwasser, Frucht- und Gemüsesäfte

Zucker: Malzzucker, Malzextrakt (Biomalt usw.) Honig

Tagesmenu

Beispiele

- **Vor dem Frühstück:** Feigen, Dörripflaumen, Dörrozweitschen, Dörraprikosen (die am Abend vorher in Wasser eingelegt wurden) oder Leinsamen in Joghurt oder Frucht- und Gemüsesäfte oder lauwarmes oder kaltes Wasser oder Weizenkleie in Joghurt
- **Frühstück:** Milchkaffee oder Tee mit Malzzucker gesüsst
Vollkornbrot, Butter oder Margarine, Honig, Gelée oder Konfitüre oder
Porridge aus Hafergrütze
oder
Birchermüsli mit groben Haferflocken und Nüssen
- **1. Zwischenmahlzeit:** frisches oder gedörrtes Obst oder Frucht- oder Gemüsesäfte oder Joghurt mit Früchten
- **Mittagessen:** Gemüsesuppe, Gersten- oder Hafersuppe
Fleisch, Fisch oder Eier
Gemüse roh oder gekocht, Hülsenfrüchte
Blattsalat
Kartoffeln, Vollkornteigwaren oder Vollreis
Obst, Fruchtsalat oder Vollkorng Gebäck
- **2. Zwischenmahlzeit:** wie Frühstück oder 1. Zwischenmahlzeit
- **Abendessen:** wie Mittagessen oder Rohkostplatte oder geschwellte Kartoffeln mit Käse und Quark oder Birchermüsli mit groben Haferflocken und Nüssen oder Hirse- oder Hafergrützbrei mit Früchten
- **Spätimbiss:** Früchte oder Obst- oder Gemüsesäfte

(nach dem Berner Datenbuch für Pädiatrie)

KiJuMed Dr. med. S. Zehnder Schlapbach Bern

