

Behandlung bei anhaltender Verstopfung (chronische Obstipation)

Für eine gesunde Verdauung ist anzustreben, daß jeden oder zumindest jeden zweiten Tag eine normal geformte und ausreichende Stuhlportion entleert wird. Hierzu sind verschiedene Verfahren entweder einzeln oder in Kombination geeignet,

A) Ernährung

Die Nahrung soll reichlich Ballaststoffe und Fette enthalten (letzteres nicht bei Übergewicht),

Zu bevorzugen sind:

grobes Brot	Graubrot, Roggenbrot, Vollkorn, Pumpernickel, Knäcke u.a.m.
Gemüse	Sauer-/Rotkraut, Salate! Rosen-/Grünkohl, Wirsing, Lauch. Kohlrabi, Hülsenfrüchte, Peperoni, Paprika, Tomaten! Spargel, Gurken
Obst	vorwiegend roh und ungeschält, Apfel, Birne, Rhabarber, Dörrobst u.a.m.
Sonstiges	Pell-; Bratkartoffeln, Pommes frites, Müsli, Mais, Quark, Joghurt, Käse, Weizenschrot/-kleie, Eier, Pektine, Erdmandelflocken, Vollkornnudeln, ungeschälter Reis
Flüssigkeit	Fruchtsäfte. z.B. naturtrüber Apfelsaft, Mineralwasser, Tee, Saft von eingelegtem Dörrobst.

Zu meiden sind:

Wießmehlprodukte	Weißbrot, Brötchen, Brezeln. Mehlspeisen u,a.m.
Süßes	Süßigkeiten, Schokolade, Kuchen Gebäck, alles Zuckerhaltige, Zwieback. Breie, Karotten, Kaba, Ovomaltine
Sonstige	Bananen, Heidelbeeren, geschälter Reis, Nudeln. Gries, Sago, Nüsse, Fruchtzwerg, gesüßte Joghurts
Getränke	Limonaden, Eistee, Fruchtschorlen(fertiggemischt), Wellnessgetränke

B) Toilettentraining:

Patient zu festen Zeiten (z.B. nach den Hauptmahlzeiten) auf die Toilette schicken (jeweils maximal 5 -10 Minuten)

C) Medikamente

Abführmittel (=Laxantien) möglichst meiden oder nur nach ärztlicher Anleitung einnehmen