

# LEIDEN SIE UNTER VERSTOPFUNG??

Verstopfungen oder Obstipationen können sehr unangenehm werden und sollten daher auch offen angesprochen werden. Insbesondere nach einer Operation am Magen oder Darm kann es durch die veränderte Diät zu Verstopfungen kommen, die von vielen als das Hauptproblem nach einem solchen Eingriff wahrgenommen werden.

## ERNÄHRUNGSUNABHÄNGIGE URSACHEN VON VERSTOPFUNGEN

---

- Zu wenig körperliche Aktivität. Ein Spaziergang von 15 Minuten oder kurzes Joggen kann schon ausreichend sein.
- Medikamenteneinnahme (Zum Beispiel Schmerzmittel, Antidepressiva, manche Magensäurehemmer oder Eisenpräparate, Blutdruckmedikamente und mehr)
- Übermäßige Verwendung von Abführmitteln oder Klistieren.
- Stuhldrang ignorieren

## ERNÄHRUNGSABHÄNGIGE URSACHEN VON VERSTOPFUNG BEHEBEN

---

### Trinken

Bei nicht ausreichender Flüssigkeitszufuhr die Trinkmenge erhöhen. Es sollten mindestens 1,5 Liter (inkl. Kaffee), nach individuellem Bedarf auch mehr, getrunken werden.

### Eiweißreiche Nahrungsmittel statt Eiweißshakes

Der Verzehr von Eiweißshakes kann zu einer Verstopfungsproblematik beitragen. Soweit wie möglich die tägliche Eiweißmenge über die Nahrung zuführen.

### Lebensmittel mit normalem Fettgehalt

Besonders bei den nach bariatrischer Operation üblichen kleinen Essemengen, ist eine ausreichende Fettmenge wichtig, damit die der Nahrungsbrei gut weitertransportiert werden kann.

Wir empfehlen daher weder fettreich noch bewusst fettarm zu essen. Vollfettprodukte sind Lightprodukten vorzuziehen, z.B. Vollmilchjoghurt (3,5% Fett) statt fettarmer Joghurt (1,5% Fett). Gesunde Fette aus Olivenöl und Avocado sind empfehlenswert.

### Ballaststoffe

Ballaststoffe in die Ernährung einbeziehen. Lebensmittel wie Hülsenfrüchte (Linsen, Bohnen, Erbsen), Nüsse, Vollkornprodukte, Gemüse, Obst und Beeren enthalten viele Ballaststoffe.

Die Ballaststoffmenge sollte nur bei ausreichender Flüssigkeitsaufnahme (1,5-2 L / Tag) erhöht werden.

Ballaststoffe müssen langsam und schrittweise in die Ernährung eingeführt werden.

Wenn unlösliche Ballaststoffe, wie z.B. aus Vollkorngetreide nicht toleriert werden, können lösliche Ballaststoffe versucht werden, z.B. Pektin, Akazienfaser, gemahlene Flohsamenschalen (Einnahme-Anleitung weiter unten)

## WIRKSAME MITTEL BEI VERSTOPFUNG

---

- Flohsamenschalen
- morgens nach dem Aufstehen ein Glas lauwarmes Wasser trinken
- Trockenpflaumen (1-2 Stück) oder Pflaumensaft (ca. 20 ml oder ein Schnapsglas voll)
- Sauerkraut und Sauerkrautsaft
- Magnesiumcitrat (mit 100 mg / Einzeldosis beginnend)
- Bei starker Verstopfung können 1-3 Beutel Makrogol eingenommen werden.
- Glycerinzäpfchen, Mini-Klistier
- **Sitzhaltung auf der Toilette:** Eine leicht gebeugte Sitzhaltung mit einem kleinen Hocker unter den Füßen erleichtert die Stuhlentleerung.

### Anleitung zur Einnahme von Flohsamenschalen nach Adipositas-Operation

Mindestens eine halbe Stunde vor einer Mahlzeit

einen halben gestrichenen TL gemahlene Flohsamenschalen in ein Glas Wasser (mind. 150 ml) einrühren, darauf achten, dass sich keine Klumpen bilden und einige Minuten quellen lassen. Nicht im Liegen einnehmen.

Bei nicht ausreichender Wirkung und guter Verträglichkeit die Einnahme auf einen ganzen TL erhöhen. Die Einnahmehäufigkeit kann dann von 1 x täglich auf bis zu 3 x täglich 1 TL erhöht werden.

Sollte die Verstopfung langanhaltend und mit weiteren Beschwerden einhergehen, wie Analvenenthrombose, Fissur etc. raten wir zur Vorstellung bei einem Gastroenterologen bzw. Proktologen.