

ZOC

Dr. med. Alexander Fiedler
Dr. Uni. PD Amro Homssi

Zentrum für Orthopädie & Chirurgie



INFORMATIONEN

ERNÄHRUNGSEMPFEHLUNGEN BEI STUHLGANGSUNREGELMÄßIGKEITEN



Durchfall (zu weicher/ flüssiger Stuhlgang)

Der Körper scheidet bei einer Durchfallerkrankung viel Flüssigkeit aus. Diesen Verlust sollten Sie unbedingt ausgleichen und mindestens **2-3 Liter pro Tag**, bevorzugt Wasser (ohne Kohlensäure) und verdünnte Säfte, beispielsweise Blaubeersaft, zu sich nehmen. Auch länger gezogener schwarzer und grüner Tee eignen sich als Getränk.

Stopfende Nahrungsmittel

Bei Durchfall ist eine schonende, magenfreundliche Ernährung empfehlenswert.

- Karottensuppe
- Kartoffelbrei
- Kakao und bittere Schokolade
- Weißbrot
- Blaubeeren
- Bananen
- Apfel (gerieben mit einem Schuss Zitrone)
- Muskatnuss
- Naturjoghurt oder probiotischer Joghurt
(enthält lebende Kulturen, die zum Aufbau einer gesunden Darmflora beitragen können. Da auch Joghurt Milchzucker

Spezielle Produkte, die gut gegen Durchfall wirken:

- Indischer Flohsamen
(bindet Flüssigkeit durch Aufquellen und bildet Schleimstoffe. Wirkt bei Durchfall und Verstopfung.)
- Heilerde
(entzieht dem Stuhl Feuchtigkeit -Kapseln oder Pulverform im Wasserglas gelöst trinken)
- Apfelpektin
(Pektine sind Ballaststoffe, die gut Wasser binden können.)
enthält, testen Sie, ob Sie ihn vertragen.)

VERMEIDEN SIE...

...abführende Nahrungsmittel

(Milchzucker, Alkohol, starker Kaffee, frisches Steinobst (z.B.: Kirschen, Pflaumen), rohes Gemüse, Zitrusfrüchte (Säure!), kalte und kohlenstoffhaltige Getränke, Sauerkrautsaft.)

...schwer verdauliche und blähende Nahrungsmittel

(Kohl, Hülsenfrüchte, Zwiebeln, Eier, frisches Vollkornbrot, fettreiche oder scharf gewürzte Speisen.)

...Zuckeraustauschstoffe

Verstopfung

Sie sollten mindestens **2 Liter pro Tag** an Flüssigkeiten wie Wasser, Obst- und Gemüsesäften, Saftschorlen, Buttermilch, Tee oder Kaffee zu sich nehmen.

TIPP: Trinken Sie morgens auf nüchternen Magen ein Glas Wasser, in das Sie etwas Milchzucker geben können!

Ballaststoffreiche Kost

Bei einer Verstopfung sind ballaststoffreiche Nahrungsmittel empfehlenswert.

- Vollkornprodukte
- Hülsenfrüchte
- frisches Obst & Gemüse sowie Salate als Rohkost
- Joghurt
- Sauerkraut und Sauerkrautsaft
- Pflaumensaft oder eingelegte Trockenpflaumen
- Weizenkleie oder Leinsamenschrot
(20 - 50 g pro Tag mit viel Flüssigkeit)

TIPP: Ein Esslöffel Olivenöl am Abend verbessert die Gleitfähigkeit des Stuhles.

Spezielle Produkte, die gut gegen Verstopfung wirken:

- Indischer Flohsamen (Plantago ovata Samenschalen)
- Milchzucker
(20-40g pro Tag, probieren Sie, ob Sie ihn vertragen (kann zu Blähungen führen!))

VERMEIDEN SIE...

...stopfende Nahrungsmittel

(Kakao und bittere Schokolade, starken schwarzen/grünen Tee, Blaubeeren (auch als Saft.), Bananen, Weißbrot, Karottensuppe, Kartoffeln.)

WICHTIG!

Stellen Sie Ihre Ernährung nur langsam um und kauen Sie gut, da sonst die Gefahr besteht, dass Sie Blähungen und Bauchschmerzen bekommen!

In hartnäckigen Fällen kann es 4 bis 8 Wochen dauern, bis die Nahrungsumstellung erfolgreich ist. Verlieren Sie nicht die Geduld und bedenken Sie, dass sich der Erfolg nur einstellen kann, wenn Sie sich täglich daran halten und die Kostumstellung zur Gewohnheit wird!

Bewegungsmangel führt zu Darmträgheit und Verstopfung; sorgen Sie deshalb für **ausreichende Bewegung**.

ZOC

Dr. med. Alexander Fiedler
Dr. Uni. PD Amro Homssi

Zentrum für Orthopädie & Chirurgie



Greifswalder Straße 137-138 • 10409 Berlin

Tel 030 / 44 33 99 - 0

Fax 030 / 44 33 99 - 26

Mail info@zoc-berlin.de

Web www.zoc-berlin.de

Mo - Do 8⁰⁰-18⁰⁰ Uhr

Fr 8⁰⁰-16⁰⁰ Uhr

Sa. nach Vereinbarung

