



# Die richtige Ernährung bei Chronischer Obstipation



Technische  
Hochschule  
**Rosenheim**



# Inhaltsverzeichnis

1.	Vorwort .....	1
2.	Der Weg der Nahrung durch den Verdauungstrakt .....	2
3.	Welche Ernährung fördert das Obstipationsrisiko? .....	3
4.	Ernährungsempfehlungen bei chronischer Obstipation .....	4
I.	Stufenschema zur Behandlung chronischer Obstipation .....	4
II.	Lebensstiländerungen: Segen durch Ballaststoffe? .....	5
III.	Präbiotika und Probiotika .....	9
IV.	Wenn nichts hilft: Weitere diätische Maßnahmen .....	10
V.	Praktische Tipps und Tricks .....	10
5.	Trinken bei chronischer Obstipation .....	11
6.	Nützliche Adressen .....	12
7.	Quellen .....	13
8.	Impressum .....	14



Abbildung 1

# 1. Vorwort

Liebe Leserinnen, Liebe Leser,

Das Vorliegen einer chronischen Obstipation kann die Lebensqualität enorm einschränken.

Diese Broschüre richtet sich an alle, die selbst von einer chronischen Obstipation betroffen sind, bei denen ein Risiko besteht eine solche zu entwickeln und an deren Angehörige.

Das Ziel dieser Broschüre ist, Ihnen nützliche Informationen im Bezug auf die Ernährung bei chronischer Obstipation bereitzustellen. Mit dieser Broschüre möchten wir Sie informieren, welche Einflüsse die Ernährung auf die Darmpassage nehmen kann und mit welcher Ernährungsform Sie die Beschwerden der chronischen Obstipation reduzieren können. Denn die Lebensmittelauswahl kann eine erhebliche Auswirkung auf die Stuhlfrequenz und Stuhlbeschaffenheit haben.

Viel Spaß beim Lesen!

Ihre Pflegewissenschaftsstudenten Sandra Lentsch, Bianca Maier, Daniela Hupfaut



## 2. Der Weg der Nahrung durch den Verdauungstrakt

Unser Dickdarm ist eine sehr wichtige und gleichzeitig die letzte Passage auf dem Transportweg der Nahrung, bevor diese unseren Körper wieder verlässt. Hier wird der bereits vorverdaute Speisebrei eingedickt, indem ihm Wasser entzogen wird. Erst, wenn sich ausreichend Stuhl im Enddarm, dem letzten Abschnitt des Dickdarms angesammelt hat, wird über die Darmwand ein Entleerungsreflex ausgelöst und wir können den Stuhl ausscheiden.

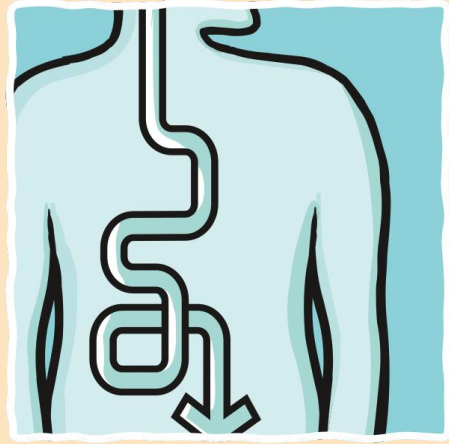


Abbildung 2

Bei einer Verstopfung hingegen befindet sich der Nahrungsbrei viel länger im Darm und wird hier auch nur sehr langsam weiter transportiert. Je länger dies andauert desto länger befindet sich der Nahrungsbrei im Dickdarm und desto mehr Wasser kann ihm entzogen werden. Als Folge wird der Stuhl immer trockener, verhärtet und hat zu wenig Volumen. Dadurch wird der Stuhlgang erschwert (Burtke, 2008, S. 38,39).

### 3. Welche Nahrungsmittel fördern das Obstipationsrisiko?

Neben mangelnder Bewegung, physischer oder psychischer Ursachen, sind vor allem Ess- und Trinkgewohnheiten ein möglicher Grund für die Entstehung einer chronischen Obstipation. Um also das Risiko einer solchen zu reduzieren, sollten Sie stopfende Lebensmittel sowie eine ballaststoffarme Ernährung und stark reduzierte Flüssigkeitsaufnahme meiden. Die im folgenden aufgeführten Lebensmittel sollten Sie daher weitestgehend meiden (Andresen et al., 2013, S. 12).



- Kakao
- Bananen
- Karotten
- Eier
- Schwarztee
- Rotes Fleisch
- weißer Reis

Abbildung 3

- Rotwein
- Weißmehlprodukte
- Schokolade
- Fast Food, Verarbeitete Lebensmittel und Fertiggerichte (Miligui, 2016, S. 5; Gélinas, 2013, Tab. 4)



Abbildung 4



# 4. Ernährungsempfehlungen bei chronischer Obstipation

## 1. Stufenschema zur Behandlung chronischer Obstipation

Liegt eine chronische Obstipation vor, so lässt sich diese durch eine geeignete Auswahl an Lebensmitteln und Getränken positiv beeinflussen. Es empfiehlt sich nach folgendem Stufenplan vorzugehen.

1. Lebensstiländerungen wie eine ballaststoffreiche Ernährung & ausreichende Flüssigkeitszufuhr sowie regelmäßige Bewegung
2. Einnahme von Ballaststoffpräparaten (z.B. Flohsamenschalen, Weizenkleie)
3. Weitere diätetische Maßnahmen (Hofmann, Koller & Kreuter, 2015, S. 106)



Abbildung 5: Ernährungskreis nach der DGE

Vollwertig durch den Tag - Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE):

- 1 Getreide(produkte) und Kartoffeln
- 2 Gemüse
- 3 Obst
- 4 Milch und Milchprodukte
- 5 Fleisch, Wurst, Fisch und Eier
- 6 (pflanzliche) Öle und Fette
- 7 Getränke

- Einen Vorteil der Lebensstiländerung mittels Ballaststoffe bietet die geringe Anzahl von Nebenwirkungen sowie der geringe Kostenfaktor (Hayat, Dugum & Garg, 2017, S. 397).

# 4. Ernährungsempfehlungen bei chronischer Obstipation

## II. Lebensstiländerungen: Segen durch Ballaststoffe?

Ballaststoffe sind faserartige Verbindungen, sie kommen auf natürliche Weise in pflanzlichen Lebensmitteln vor. Sie können den Stuhlgang fördern und dienen als Sattmacher. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt eine tägliche Zufuhr von mindestens 30 g am Tag (DGE, 2012).



Abbildung 6

### Unlösliche Ballaststoffe

Unlösliche Ballaststoffe (Füllstoffe), wie sie in Vollkornprodukten zu finden sind, werden nahezu unverdaut ausgeschieden. Sie erhöhen das Volumen und Gewicht des Nahrungsbreis und beschleunigen den Transport des Stuhls durch den Darmtrakt.

Zu den unlöslichen Ballaststoffen zählen:

- Cellulose (Hauptbestandteil von Pflanzenzellwänden, in Kleie, Gemüse und Obst)
- Hemicellulose in Weizen, Roggen und Kaffee
- Lignin (Pflanzenzellwände, Getreide und Kartoffeln) (Erfurt & Langer, 2009, S. 88)

# 4. Ernährungsempfehlungen bei chronischer Obstipation

## Lösliche Ballaststoffe

Lösliche Ballaststoffe (Quellstoffe), vor allem in Obst und Gemüse sowie Hülsenfrüchte vorhanden, binden Wasser und machen den Stuhl weicher und Gleitfähiger.

Zu den löslichen Ballaststoffen zählen:

- Pektin ( in den meisten Früchten vorhanden)
- $\beta$ -Glucane (Hafer, Gerste)
- Gelstoffe aus Seetang und Algen (Erfurt & Langer, 2009, S. 87)

### Arten von Ballaststoffen

#### Wasserunlösliche Ballaststoffe

- Getreide (Weizen, Hafer, Gerste, Soja), Obst
- Regen die Verdauung an & stärken das Mikrobiom des Darms

#### Wasserlösliche Ballaststoffe

- Hafer, Gerste, Hülsenfrüchte, Obst
- Quellen mit Flüssigkeit auf & erhöhen Volumen im Darm;
- Regen die Verdauung an & dienen den Darmbakterien als Nahrung; werden in gesunde, kurzkettige Fettsäuren umgewandelt

#### Resistente Stärke

- Reis, Hülsenfrüchte, Kartoffeln
- Quillt mit Flüssigkeit auf und erhöht das Volumen im Darm
- Regt die Verdauung an

#### Oligosaccharide

- Rübe, Chicorée, Knoblauch, Spargel, Zwiebeln, Sojabohnen
- Wirken als Präbiotika: ernähren Bifido- und Milchsäurebakterien im Darm



Abbildung 7



## 4. Ernährungsempfehlungen bei chronischer Obstipation

### Nebenwirkungen von Ballaststoffen

Um Nebenwirkungen wie Blähungen oder abdominelle Krämpfe durch eine ballaststoffreiche Ernährung zu reduzieren, wird eine schrittweise Umstellung auf eine ballaststoffreiche Kost empfohlen. Eine Anregung können Sie der untenstehenden Tabelle entnehmen.

**Ballaststoffgehalt langsam erhöhen**

Mahlzeit	Lebensmittel	Ballaststoffgehalt [g]	Lebensmittel-Alternative	Ballaststoffgehalt [g]
Frühstück	2 Scheiben Toast à 25 g	1,5	1 Scheibe Vollkornbrot à 50 g	3,9
	1 Kiwi (75 g)	2,9	1 Kiwi (75 g)	2,9
Snack	100 g Weintrauben	1,6	1 Apfel (125 g)	2,5
Mittagessen	150 g Fleisch	0	150 g Fleisch	0
	200 g Rosenkohl	8,8	200 g Rosenkohl	8,8
	200 g Nudeln	3,8	200 g Vollkornnudeln	10,2
	1 Schälchen Götterspeise (150 g)	0	1 Schälchen rote Grütze (150 g)	2,5
Snack	3 Butterkekse	0,5	3 Vollkornkekse	2,6
Abendessen	2 Scheiben Mischbrot à 50 g	4,2	2 Scheiben Vollkornbrot à 50 g	8,2
	2 Gewürzgurken à 50 g	0,8	1/2 Paprika (100 g)	3,6
„TV-Snack“	40 g Kartoffelchips	1,7	40 g Mandeln	4,5
<b>Summe</b>		<b>25,8</b>		<b>49,7</b>

Tabelle 1: Tagesbeispiel der Deutschen Gesellschaft für Ernährung

## 4. Ernährungsempfehlungen bei chronischer Obstipation

### Zusätzliche Ballaststoffe

Um den Ballaststoffgehalt in der Ernährung weiter zu erhöhen, gibt es die Möglichkeit, die Nahrung mittels Flohsamenschalen, Weizenkleie oder geschroteten Leinsamen zu ergänzen.

- Weizenkleie:  
Höchste Wasserbindungskapazität bei Nahrungsmitteln. Vor Aufnahme min. 3 Stunden in Wasser oder Saft einweichen oder über Speisen streuen. (Keine Empfehlung bei Glutenunverträglichkeit)
- Leinsamen: Wirken hervorragend als Quellmittel. Einen positiven Effekt bietet zudem der Anteil an fetten Ölen, der die Gleitfähigkeit verbessert.
- Flohsamen: Ein Einrühren in Wasser oder Saft wird empfohlen. Einen Vorteil bietet der neutrale Geschmack sowie eine positive Wirkung auf den Lipid- und Cholesteroll-Stoffwechsel. (Erfurt & Langer, 2009, S. 91)



Abbildung 8



Abbildung 9



Abbildung 10

Zusätzliche Ballaststoffe binden im Darmtrakt Wasser, daher ist es wichtig auf eine ausreichende Trinkmenge zu achten. Pro Esslöffel dieser Ballaststoffe min. 1 Glas Wasser oder Saft zusätzlich. (Hofmann et al., 2015, S. 106)

# 4. Ernährungsempfehlungen bei chronischer Obstipation

## III. Präbiotika und Probiotika

Ballaststoffe, die das Wachstum von Darmbakterien mit protektiven Eigenschaften fördern, werden als Präbiotika bezeichnet.

Präbiotische Kohlenhydrate werden von der Dickdarmflora fermentiert (= enzymatische Umwandlung organischer Stoffe).



Abbildung 12

Dadurch erhöhen sie das Volumen und Gewicht des Stuhls und tragen zu einer gesteigerten Stuhlfrequenz bei (Deutsche Gesellschaft für Ernährung [DGE], 2004)

	Wirkung	Vorkommen
Präbiotika	Präbiotische Lebensmittel enthalten Ballaststoffe, die den Mikroorganismen im unteren Darmabschnitt als Futterquelle dienen.	Hülsenfrüchte Schwarzwurzel Artischocken Haferflocken Zwiebel und Knoblauch Weichweizen
Probiotika	Probiotika sind Lebensmittel, die lebende Mikroorganismen (Milchsäure- und Bifidobakterien) enthalten und so die Darmgesundheit fördern.	Joghurt Kefir Fermentierte Lebensmittel (z.B. Sauerkraut) Sauermilch Käse Kombucha

Tabelle 2: Prä- und Probiotika zur Förderung der Darmaktivität (Leitzmann et al., 2009, S. 143-145)

## 4. Ernährungsempfehlungen bei chronischer Obstipation

### IV. Wenn nichts hilft: Weitere diätische Maßnahmen

- Naturtrüben Apfel-, Trauben- oder Pflaumensaft 1:1 mit Wasser vermischt trinken
- Täglich 1 bis 2 Gläser gesäuerte Milchprodukte z.B Bifidusmilch, Acidophilusmilch, Joghurt, Buttermilch oder Kefir
- Dörripflaumen oder Feigen über Nacht in Wasser einlegen und am nächsten Morgen auf nüchternen Magen die Flüssigkeit trinken (Hofmann, Koller & Kreuter, 2015, S. 106)



Abbildung 13

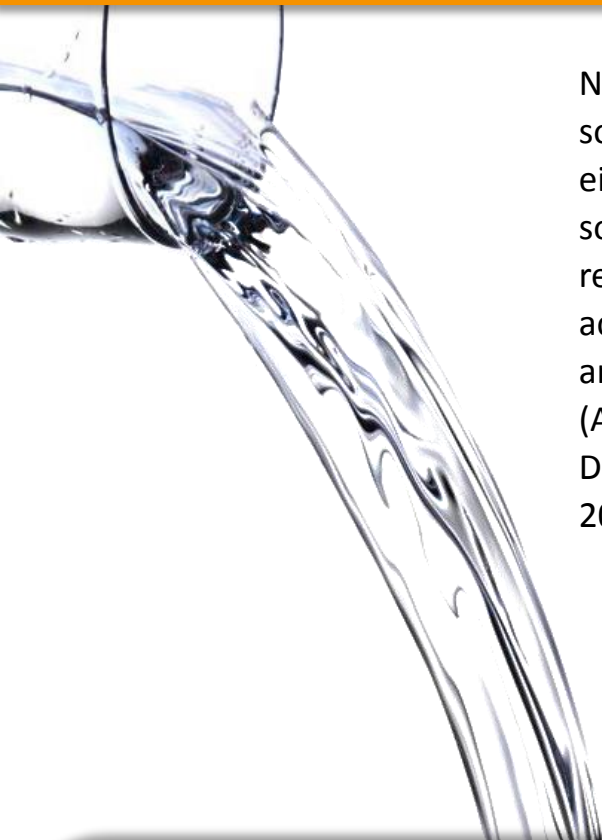


Sollten trotz ausreichender Ballaststoffaufnahme und Ballaststoffpräparaten weiterhin chronische Verstopfungsbeschwerden bestehen, dann nehmen Sie bitte Kontakt mit Ihrem Arzt auf, um weitere Störungen des Darms zu klären.

### V. Praktische Tipps und Tricks

- 5 Portionen (Handvoll) Obst und Gemüse am Tag
- Zum Backen besser Weizenvollkornmehl oder Roggenmehl statt Weizenmehl; Typenzahl auf der Mehlerpackung verrät Ballaststoff Anteil (Je höher desto mehr Anteil)
- Naturkostläden, Reformhäuser und Vollkornbäckereien geben reichhaltige Auswahl an Produkten
- Snackbox *To-Go* mit Gemüsesticks Cocktailtomaten für die Pause zwischendurch
- Statt Weizennudeln lieber Vollkornnudeln, Bulgur oder Couscous verwenden (DGE, 2017)

## 5. Trinken bei chronischer Obstipation



Nicht nur zur Vorbeugung sondern auch zur Behandlung einer chronischen Verstopfung sollten Sie auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten. Hierbei können Sie sich an folgende Richtwerte halten (Andresen et al., 2013, S. 21; DGE, 2017; Hofmann et al., 2015, S. 106):

- Mind. 1,5 – 2 Liter Flüssigkeit am Tag
- Vorwiegend ungesüßte Getränke (z.B. Früchtetee, Kräutertee, Leitungswasser) → Kaffee und Tee gelten als Genussmittel
- Optimal gleichmäßig am Tag verteilt
- Direkt nach dem Aufstehen ein Glas Wasser regt die Verdauung an und fördert die Darmentleerung



Bei einer Herz- oder Niereninsuffizienz sollten Sie über die Flüssigkeitszufuhr Rücksprache mit ihrem Hausarzt halten!

Abbildung 14





Abbildung 15

Adressen von qualifizierten Ernährungsfachkräften erhalten Sie bei Ihrer Krankenkasse oder bei folgenden Organisationen:

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE)

Godesberger Allee 18

53175 Bonn

Tel: +49 228 3776-600

E-Mail: [webmaster@dge.de](mailto:webmaster@dge.de) [www.dge.de](http://www.dge.de)

Gastro-Liga e. V.

Friedrich-List-Straße 13, 35398 Gießen

Tel: +49641 974810

E-Mail: [geschaeftsstelle@gastro-liga.de](mailto:geschaeftsstelle@gastro-liga.de)

[www.gastro-liga.de](http://www.gastro-liga.de)

### Ernährungsberatung

In Ihrer Nähe: Praxis für Ernährungsberatung & Naturheilkunde  
Eichfeldstr. 72, 83026 Rosenheim

VDD Verband der Diätassistenten - Deutscher Bundesverband e.V. |

Susannastraße 13 - 45136 Essen

Tel. 0201-94 68 53 70 | Fax. 0201-94 68 53 80 | Mail: [vdd@vdd.de](mailto:vdd@vdd.de)

(Hier können Kosten entstehen, die bei einer medizinischen Notwendigkeit ggf. von Ihrer Krankenkasse (teilweise) übernommen werden. Klären Sie den Bedarf mit Ihrem Hausarzt ab)

### Nützliche Internetadressen

<https://aok-erleben.de/verstopfung-7-experten-tipps-fuer-eine-gesunde-verdauung/>

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/krankheiten/magen-darm-erkrankungen/verdauungsbeschwerden/beste-lebensmittel-fuer-die-verdauung>

# 7. Quellen

## Literaturverzeichnis

- Andresen, V. Enck, T. Frieling, A. Herold, P. Ilgenstein, P. Jesse, N. et. al. (2013). Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften (AWMF). S2k-Leitlinie Chronische Obstipation: Definition, Pathophysiologie, Diagnostik und Therapie. Zugriff am 21.06.2021 unter [https://www.awmf.org/uploads/tx\\_szleitlinien/021-019l\\_S2k\\_Chronische\\_Obstipation\\_2013-06-abgelaufen.pdf](https://www.awmf.org/uploads/tx_szleitlinien/021-019l_S2k_Chronische_Obstipation_2013-06-abgelaufen.pdf)
- Burtke, U. (2008). Obstipation Teil 1: Verstopfung – ein vernachlässigtes Thema. *Deutscher Pflegerat*, 1, 38-39, doi: 10.1007/s00058-008-0009-y
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE). (2012). Mehr Ballaststoffe bitte! – Ballaststoffzufuhr lässt sich im Alltag leicht steigern. Zugriff am 28.06.2021 unter [https://www.dge.de/index.php?id=197&tx\\_ttnews%5Btt\\_news%5D=74&cHash=de74871cb8220ba3050d99040f0831](https://www.dge.de/index.php?id=197&tx_ttnews%5Btt_news%5D=74&cHash=de74871cb8220ba3050d99040f0831)
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE). (2004). Ernährungsbericht 2004, Kapitel 5 und 6. Zugriff am 12.06.2021 unter <https://www.dge.de/wissenschaft/ernaehrungsberichte/ernaehrungsbericht-2004/ernaehrungsbericht-2004-kapitel-5-und-6/>
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE). (2017). Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE (10. Auflage). Zugriff am 12.06.2021 unter <https://www.dge.de/fileadmin/public/doc/fm/10-Regeln-der-DGE.pdf>
- Erfurt, D., Spegg, H. (2009). *Ernährungslehre und Diätetik*. (9. Auflage). Stuttgart: Deutscher Apotheker Verlag.
- Gélinas, P. (2013). Preventing constipation: A review of the laxative potential of food ingredients. *International Journal of Food Science & Technology*, 48 (3). Doi: 10.1111/j.1365-2621.2012.03207.x.
- Hayat, U., Dugum, M. & Garg, S. (2017). Chronic constipation: Update on management. *Cleveland Clinic Journal of Medicine*, 84(5), 397408.doi.org/10.3949/ccjm.84a.15141
- Hofmann, C. Koller, F. & Kreuter, M. (2015). *Ernährung, Kranken- und Diätikost: für Pflegeberufe* (1. Auflage). Wien: Facultas
- Leitzmann, C., Müller, C., Michel, P., Brehme, U., Triebel, T., Hahn, A., Laube, H. (2009). *Ernährung in Prävention und Therapie* (3., vollständig überarbeitete und erweiterte Auflage). Stuttgart: Hippokrates Verlag
- Milguy, J. (2016). *Ernährung bei Chronischer Obstipation*. Norderstedt: BoD

## Abbildungsverzeichnis

- Titelseite oben: <https://www.omni-biotic.com/at/darmbeschwerden/verstopfung/>, zuletzt geprüft am 22.06.2021
- Titelseite (u. li.): <https://www.eatbetter.de/gesunde-ernaehrung-fuer-den-darm-darmflora-staerken>, zuletzt geprüft am 22.06.2021
- Titelseite (u. re.): <https://handsonatwork.co.uk/hydration-the-key-to-everyday-health-and-wellbeing/>, zuletzt geprüft am 22.06.2021
- Abbildung 1: <https://www.tenstickers.de/aufkleber/wandtattoo-fruchte-gesundes-essen-15989>, zuletzt geprüft am 26.06.2021
- Abbildung 2: <https://www.ble-medienservice.de/1610/der-weg-der-nahrung-materialsammlung-fuer-die-sek-i>, zuletzt geprüft am 26.06.2021
- Abbildung 3: <https://filiale.kaufland.de/aktionen/magazin/ratgeber/baby-kind/fast-food-fuer-kinder-schaedliche-dickmacher-oder-zulaessige-leckerei.html>, zuletzt geprüft am 25.06.2021
- Abbildung 4: <https://www.zentrum-der-gesundheit.de/krankheiten/magen-darm-erkrankungen/verstopfung-uebersicht/welche-lebensmittel-bei-verstopfung-meiden>, zuletzt geprüft am 26.06.2021
- Abbildung 5: <https://www.dge-ernaehrungskreis.de/>, zuletzt geprüft am 24.06.2021
- Abbildung 6: <https://www.seitenbacher.de/ern%C3%A4hrung/ein-gesunder-darm-ist-die-basis-des-allgemeinen-wohlbefindens>, zuletzt geprüft am 25.06.2021
- Abbildung 7: <https://www.gesundheitswissen.de/ernaehrung/naehrstoffe/ballaststoffe-funktion-im-koerper-vorteile-gesunde-ernaehrungstipps/>, zuletzt geprüft am 26.06.2021
- Abbildung 8: <https://www.rtl.de/cms/gesundheits-slexikon-weizenkleie-4047457.html>, zuletzt geprüft am 24.06.2021
- Abbildung 9: <https://landeszentrum-bw.de/Lde/Startseite/wissen/Leinsamen>, zuletzt geprüft am 26.06.2021
- Abbildung 10: <https://www.pascoe.de/service/newsletter-naturmedizin/detail/flohsamen-schalen-was-ist-das-eigentlich.html>, zuletzt geprüft am 26.06.2021
- Abbildung 11: <https://www.pileje.ch/de/gesundheitsrevue/nutzen-praebiotika-gesundheit>, zuletzt geprüft am 24.06.2021
- Abbildung 12: <https://www.probielle.de/darmsgesundheit/probiotika>, zuletzt geprüft am 25.06.2021
- Abbildung 13: <https://de.cleanpng.com/png-rr5xv1/>, zuletzt geprüft am 22.06.2021
- Abbildung 14: <https://www.pngwing.com/en/free-png-bhlm>, zuletzt geprüft am 26.06.2021
- Abbildung 15: <https://www.pngegg.com/de/png-ebmtu/download>, zuletzt geprüft am 26.06.2021

## Tabellen

- Tabelle 1: <https://reizdarm.net/ballaststoffreiche-lebensmittel/>, zuletzt geprüft am 26.06.2021
- Tabelle 2: in Teilen übernommen von <https://runtastic.azurewebsites.net/wp-blog/2019/03/06/makronaehrstoffe-das-solltest-du-uber-kohlenhydrate-protein-fett-wissen/>, zuletzt geprüft am 26.06.2021



## 8. Impressum

Herausgeber:  
Technische Hochschule Rosenheim  
Hochschulstraße 1  
83024 Rosenheim

Technische  
Hochschule  
**Rosenheim**



Autoren:

Sandra Lentsch sandra.lentsch@stud.th-rosenheim.de  
Bianca Maier bianca.maier@stud.th-rosenheim.de  
Daniela Hupfaut daniela.hupfaut@stud.th-rosenheim.de

1. Auflage, 2021

**Wichtiger Hinweis:**

Besonders im Bereich der Ernährungswissenschaft und Medizin werden durch Forschung und klinische Erfahrungen stetig neue Erkenntnisse gewonnen. Obwohl die Autorinnen mit größter Sorgfalt, bestem Gewissen und nach wissenschaftlichem Standard vorgegangen sind, kann für die Informationen in dieser Broschüre keine Garantie übernommen werden. Auch eine Haftung für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen



QR-Code scannen! Dieser leitet Sie weiter zu einem informativen Video der NDR-Mediathek zur chronischen Obstipation