

Als Darmträgheit bezeichnet man eine Darmentleerung (Stuhlgang) von weniger als 3x pro Woche. Der Stuhl ist meist hart und trocken und fallweise ist der Stuhlgang unangenehm.

Wenn sich Ihre Darmgewohnheiten geändert haben, so wenden Sie sich bitte an einen Arzt, bevor Sie diese Ratschläge befolgen.

Zur Vorbeugung von Darmträgheit gibt es eine Reihe wirksamer Maßnahmen:

- Mehr Ballaststoffen zu sich nehmen.
- Nahrungsmittel ohne Ballaststoffe wie Käse, Pommes Frites, raffinierte Nahrungsmittel (Industriegebäck, Fertignudeln usw...) vermeiden
- Mehr Flüssigkeit zu sich nehmen. Täglich mindestens 4 Gläser Wasser mehr trinken.
- Regelmäßig Sport betreiben.
- Stuhlgang nicht zurückhalten.

BALLASTSTOFFREICHE NAHRUNGSMITTEL

- Gemüse: Artischocken, grüner Spargel, Erbsen, Spinat, Mais, Mangold.
- Obst (vorzugsweise mit Schale): Birnen, Kirschen, Orangen, Äpfel, Mispeln, Guave.
- Hülsenfrüchte: Alle
- Stärkekhaltige Nahrungsmittel: Vollkornbrot, Vollkornreis und Vollkornnudeln, Vollkornmehl, Haferflocken, Weizenkleie, ballaststoffreiche Müslis, Popcorn.
- Dörrfrüchte.
- Leinsamen.
- Ballaststoffreiche Nahrungsergänzung. Befragen Sie stets Ihren Arzt.

Worauf Sie verzichten sollten:

Käse, alkoholische Getränke, Schokolade, überreife Bananen, koffeinhaltige Getränke, zuckerreiche Nahrungsmittel.

Wie lässt sich die Aufnahme von Ballaststoffen erhöhen?

- Nehmen Sie täglich 2 Portionen Obst und 2 ^{1/2} Portionen Gemüse zu sich.
- Ersetzen Sie Weißbrot durch Vollkornbrot.
- Essen Sie zweimal wöchentlich Hülsenfrüchte.
- Fügen Sie Joghurt, Obst, Mixgetränken und anderen Nahrungsmitteln einen Esslöffel Weizenkleie, Leinsamen oder Vollkornhaferflocken hinzu.
- Probieren Sie neue Rezepte mit Vollkornreis bzw. Vollkornnudeln aus.
- Achten Sie beim Kauf von Nahrungsmitteln darauf, dass diese mindestens 5g Ballaststoffe/Portion enthalten.

HINWEISE ZUR ERNÄHRUNGSUMSTELLUNG:

- Bei der Umstellung auf ballaststoffreichere Nahrung kommt es möglicherweise zu Bauchbeschwerden wie Blähungen, Flatulenz und Koliken. Um dies zu vermeiden, empfiehlt sich eine schrittweise Aufnahme der Nahrungsmittel in Ihren Ernährungsplan.
- Achten Sie auf erhöhte Flüssigkeitszufuhr. So verstärken Sie die Ballaststoffe besser und ihre Wirkung wird verstärkt.
- Zur Verminderung von Beschwerden infolge des Verzehrs von Hülsenfrüchten befolgen Sie diesen Ratschlag: Hülsenfrüchte 3 Minuten lang in reichlich Wasser kochen, zudecken und über Nacht eingeweicht lassen. Danach mit reichlich Wasser abspülen und bei niedriger Hitze kochen.