



Ernährungsempfehlungen bei Darmträgheit und Verstopfung

Eine funktionierende Verdauung äußert sich unterschiedlich, eine Stuhlfrequenz zwischen dreimal täglich und alle zwei bis drei Tage liegt daher im Normbereich. Von einer Verstopfung spricht man in der Regel, wenn der Darm seltener als alle drei Tage entleert wird.

Ursachen für eine Verstopfung können sein:

- Zu wenige Ballaststoffe in der Ernährung
- Zu wenig Flüssigkeit
- Zu wenig Bewegung

Eine langsame und langfristige Umstellung Ihrer Ernährung hinsichtlich einer ballaststoffreichen Kost ist sinnvoll. Achten Sie auf eine ballaststoffreiche Lebensmittelauswahl:

Essen / Trinken Sie täglich:	Verzichten Sie auf:
3 Portionen Salate und Gemüse	Zucker, Süßigkeiten
2 Portionen Obst	Schokolade, Mehlspeisen
Mind. 1 Portion Vollkornbrot, Getreideflocken	Kipferl, Semmeln, Weißbrot
Mind. 1 Portion Naturreis, Vollkornteigwaren, Kartoffeln	Geschälter Reis, Beilagen aus weißem Mehl wie helle Teigwaren
1-2 Portion Sauer Milchprodukte (Joghurt, Buttermilch)	Getrocknete Heidelbeeren, Bananen Trockenfrüchte
Ausreichende Flüssigkeitszufuhr: 1-2 Liter / Tag; Wasser, Mineralwasser, Kräuter- und Früchtetee	Schwarzer Tee, Kakao, Softdrinks (Cola, Eistee,...)

Ideales Tagesbeispiel		Kein ideales Tagesbeispiel
Frühstück	Vollkornbrot oder Vollkornweckerl mit Butter/Margarine und Schinken/Käse und Gemüse, wie: Paprika, Tomaten, Gurkenscheiben, oder: Müsli/Haferflocken mit Joghurt und Obst Kräuter- oder Früchtetee	Semmel / Milchweckerl mit Nutella Kipferl mit Butter und Marmelade Cornflakes, Schokocerealien Kakao / schwarzer Tee
Jause	Obst Buttermilch Joghurt / Kefir	Wurstsemmel, Milchschnitte Bananen Trockenfrüchte
Mittagessen	Gemüsesuppe Vollkornnudeln mit Gemüsesugo Vollkornreis mit Fleisch Kartoffeln mit Letscho und Gemüse / Salat	Nudeln mit Sauce Carbonara, Pizza, Burger mit Pommes, Fischstäbchen mit Püree ohne Gemüse / Salat Cola / Eistee / Limonaden
Jause	wie am Vormittag	Mehlspeisen Süßigkeiten Schokolade
Abendessen	Vollkornbrot oder Vollkornweckerl Topfenaufstriche, Landfrischkäse, Schinken, vegetarische Brotaufstriche und Tomaten, Radieschen, Paprika, Gurken, Essiggurkerl usw., oder: Tomaten mit Mozzarella, Salatplatte mit hartem Ei, Griechischer Bauernsalat, Gemüseplatte	Sandwich / Toast mit Wurst Leberkäsesemmel Würstel mit Semmel Milchreis Milchweckerl Salzstangerl Chips