

Praktische Tipps I

Eine **ausreichende Flüssigkeitszufuhr** von 1,5-2l sollen Sie täglich erreichen! Ein Richtwert: 30 Milliliter Flüssigkeit pro Kilogramm Körpergewicht. Empfehlenswerte Getränke sind u.a. Mineral-/Leitungswasser, leicht gesüßte Früchte- und Kräutertees, stark verdünnte Frucht- und Gemüsesäfte. Trinken Sie in der Früh auf nüchternen Magen 1 Glas warmes Wasser!

Praktische Tipps II

Probieren Sie **eingeweichte Dörropflaumen oder Feigen** auf nüchternen Magen. Trinken Sie auch das Wasser, in dem die Früchte ange-setzt werden.

Praktische Tipps III

Machen Sie zusätzlich **genügend Bewegung!**

Diese Broschüre dient als Orientierungshilfe und erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Wenn Sie weitere Informationen benötigen, steht Ihnen das Team der Diätologen gerne zur Verfügung.

Ernährungsmedizinischer Beratungsdienst

Tel.: +43-(0)732-7676-4460

Innere Medizin 4

Gastroenterologie und Hepatologie,
Stoffwechsel- und Ernährungsmedizin,
Endokrinologie

Leiter: Prim. Univ.-Prof. Dr. R. Schöfl

Tel.: +43-(0)732-7676-4441

Ordensklinikum Linz GmbH Elisabethinen
Fadingerstraße 1 | 4020 Linz

EIN UNTERNEHMEN DER VINZENZ GRUPPE
UND DER ELISABETHINEN

T +43-(0)732-7676-0
F +43-(0)732-7676-2106
E elisabethinen@
ordensklinikum.at
W www.ordensklinikum.at

Rev. 3 / 06.09.2017 / Freigabe: Johanna Pickler, B.Sc. / DIÄT_AV 17



Infos & Tipps

Obstipation

Wie reagiert Ihr Körper?

Liegt eindeutig eine ernährungsbedingte Obstipation (Verstopfung) vor, so ist eine Ernährungs- und Bewegungsumstellung sinnvoll.

Ziel ist ein regelmäßig weicher Stuhlgang ohne Einsatz von Abführmitteln (Laxantien). Eine „normale“ Frequenz des Stuhlgangs reicht von dreimal am Tag bis dreimal die Woche.

Begriffserklärung

Obstipation (Verstopfung) zählt zu den typischen Zivilisationskrankheiten in den westlichen Industrieländern. Ursachen dafür sind vor allem eine ballaststoffarme Ernährung, zu wenig Flüssigkeit und zu wenig Bewegung.

Eine längerfristige Umstellung im Sinne einer gesunden Ernährung wird angestrebt, die meist innerhalb von 3-4 Wochen zur Beseitigung bzw. Besserung der Obstipation führt.

Allerdings können anfangs Blähungen auftreten, die aber nicht Anlass zu einer Rückkehr zu alten Ernährungsgewohnheiten sein sollen.



stopfende Lebensmittel

- Weißmehl und daraus hergestellte Produkte wie weiße Nudeln, Semmeln, Toastbrot, Zwieback, ...
- polierter Reis
- Zucker, Süßigkeiten
- Schokolade und Kakao
- grüner und schwarzer Tee lang gezogen
- Bananen

stuhlfördernde Lebensmittel

ballaststoffreiche Produkte

- Vollkornbrot, Vollkornweckerl, Müsli, Getreideflocken, ...
- Naturreis, Vollkornteigwaren, ...
- Gemüse (auch in roher Form), Salat
- Hülsenfrüchte
- Obst

1 EL Weizenkleie bzw. geschroteter Leinsamen über den Tag verteilt in Joghurt, Buttermilch oder Sauermilch einrühren. Dosierung nach Bedarf langsam steigern bis max. 3 EL/Tag.

Info: Pro EL Weizenkleie/Leinsamen zusätzlich 1/4 l Wasser trinken!

milchzuckerhaltige Produkte:

- Buttermilch, Joghurt
- Kefir, Acidophilusmilch, Sauermilch, ...

fruchtzuckerhaltige Produkte:

- Obst in roher oder Kompottform
- Fruchtsäfte verdünnt wie Apfelsaft, Orangensaft, Traubensaft, ...
- Trockenobst, Dörripflaumen, Feigen
- Süßmost