

## Bei Durchfall

„ Durchfall „ (dünnflüssiger Stuhlgang z.B. mehr als 8 – 10 mal Täglich) kann infolge von viral/bakteriellen Infektionen, Verdauungsstörungen oder auch nach Medikamenteneinnahme auftreten.

Das wichtigste bei Durchfall ist die Zufuhr von ausreichend Flüssigkeit (mindestens 1,5 – 2 Liter).

### Gut geeignet sind:

- Mineralwasser mit wenig Kohlensäure
- Johannisbeeren-Saft, Karottensaft, Kamillen-, Fenchel-, Pfefferminztee, verdünnte Hühnerbrühe

### Nahrungsmittel mit stopfender Wirkung:

- Banane, geriebener Apfel (mit Schale), Rosinen, Heidelbeeren getrocknet
- abgelagertes Weißbrot, Grahambrot, Dinkelbrot, Trockengebäck, Zwieback
- geschälter Reis, Teigwaren, Haferflocken, Grieß, Reisschleim
- gekochte Karotten und Kartoffeln
- (Bitter-) Schokolade, Kakaopulver, Wasserkakao mit Traubenzucker
- trockener Käse (Hartkäse)
- Kokosflocken

### Was sie vermeiden sollten:

- sehr heiße und sehr kalte Speisen
- blähende Gemüsesorten wie Zwiebeln und Kohl
- Vollkornprodukte
- scharfe und fettige Speisen
- milchhaltige Nahrungsmittel, Kaffee und Alkohol
- Nikotin

## Kontakt

Tel: 02841 200-2277

Fax: 02841 200-2834

Email: [proktologie@bethanienmoers.de](mailto:proktologie@bethanienmoers.de)

## Sprechstunden:

Sprechzeiten nach telefonischer Terminvereinbarung

Montag und Donnerstag 8.00 - 16.00 Uhr

Dienstag 14.00 - 17.00 Uhr

## Sektion für

## Proktologie

## Ernährungsberatung bei

- ◆ Verstopfung
- ◆ Blähungen
- ◆ Durchfall



## Bei Blähungen

Blähungen können viele Ursachen haben – doch meist kann man ihnen mit einfachen Mitteln begegnen und sogar vorbeugen. Blähungen entstehen durch vermehrtes Schlucken von Luft, eine vermehrte Gasbildung bei den Verdauungsvorgängen oder einen behinderten Gasabfluss im Darm. Essen sie langsam und kauen sie gründlich, so gelangt weniger Luft in ihren Magen, die Nahrung wird gut mit Speichel versetzt was ihrem Magen schon etwas Arbeit abnimmt. Nehmen sie besser viele kleine Mahlzeiten zu sich und nicht wenige große, so wird jeder Essensvorgang besser verdaulich.

### Nahrungsmittel die blähend wirken können:

Hülsenfrüchte (Erbsen, Bohnen, Linsen), Kohlgemüse (Wirsing, Weißkohl, Sellerie), Milch und Milchprodukte (Joghurt, Käse, Schlagsahne), Vollkornprodukte, frisches Brot und Hefeteig, Weizenkeime, Zwiebel und Zwiebelgewächse (Knoblauch, Lauch, Porree), scharf gewürzte Speisen, Nüsse, Bananen, Beerenfrüchte Kirschen, Aprikosen, fettreiche Speisen, süße Speisen, Trockenobst (Rosinen, Pflaumen, Datteln, Feigen)

### Getränke die blähend wirken können:

Getränke mit Kohlensäuren (Mineralwasser, Cola, Limonaden), Alkoholhaltige Getränke (Bier, Sekt, Wein, Schnäpse), Fruchtsäfte (Apfelsaft, Orangensaft), schwarzer Kaffee und schwarzer Tee

### Nahrungsmittel die in der Regel kaum blähen:

einfache Suppen und Brühen (Karottensuppe), Kalbfleisch oder Geflüge in geringen Mengen, gekochte Kartoffeln, Kartoffelpüree, mageres Fleisch in geringen Mengen, gut gegartes und püriertes Gemüse (Spinat, Kartoffeln), Magerquark

### Getränke, die in der Regel kaum blähen:

stilles Wasser, Fenchel-, Kümmel- und Anistee (Mischungen)

Maßvolle körperliche Bewegung beugt Blähungen vor und hilft auch, sie wieder zu vertreiben. Der kurze Spaziergang nach dem Essen hilft beim Weitertransport der Nahrung.

## Bei Verstopfung

„Verstopfung kann infolge von zu geringer Trinkmenge, ballaststoffarmer Kost, Fertignahrung, sowie durch Arzneimittelaufnahme (Arzneimittel gegen Depressionen, Schlafmittel, Eisenpräparate, Antirheumatika) und auch durch Bewegungsmangel auftreten. Ferner spielen ein langsamer Dickdarmtransport und eine untere Ausscheidungsstörung eine wesentliche Rolle.

Trinken sie ausreichend, mindestens 1,5 – 2 Liter täglich.

### Geeignet sind:

- Mineralwasser
- Buttermilch, Joghurt
- Kräuter- und Früchtetees
- Obst- und Gemüsesäfte

### Nahrungsmittel mit abführende Wirkung:

- rohes Gemüse, Kohlgemüse, Zwiebeln, Hülsenfrüchte, Bohnen, Spinat, Sauerkrautsaft
- Salate
- rohes Obst, Feigen, Trockenpflaumen, Pflaumensaft
- Vollkornprodukte
- Joghurt, Quark Dickmilch
- Magensium

### Vermeiden sie:

- Weißmehlprodukte
- geschälter Reis, Nudeln
- kohlenstoffhaltige Getränke
- Bananen
- Kaffee, Alkohol, Süßigkeiten

Hilfreich sind auch Ballaststoffzulagen, z.B. Weizen- oder Haferkleie u. Leinsamenschrot. Ebenso sind Probiotica tgl. zu empfehlen. Sehr wichtig für eine geregelte Verdauung ist die tägliche Bewegung.