



# Ernährungstipps für eine verdauungsfördernde Ernährung

[www.aks.or.at](http://www.aks.or.at)

## Grundlagen

Ein Thema, über das niemand so gerne spricht: Verstopfung, auch Obstipation genannt. Regelmäßiger Stuhlgang, von dreimal täglich bis dreimal wöchentlich, gilt als „normal“.

Bei seltenem und unregelmäßigem Stuhlgang oder Darmentleerung unter starkem Pressen sollte man genauer untersuchen, woher dieses Problem kommt. Denn häufiges Völlegefühl, Blähungen und Krämpfe im Verdauungstrakt sind unangenehme Begleiter im Alltag.

## Sie möchten eine persönliche Beratung?

Die Diätologinnen der aks gesundheit beraten und begleiten Sie individuell.



Essen.  
Trinken.  
Gesundheit leben.

Telefonische Terminvereinbarung unter  
T 0664 / 802 83 664

MO - DO	08:30 - 11:30 Uhr 15:00 - 16:00 Uhr
FR	08:30 - 11:30 Uhr



[www.aks.or.at/aks-angebote/ernaehrungsberatung](http://www.aks.or.at/aks-angebote/ernaehrungsberatung)

# Ernährungsempfehlungen

- Ballaststoffe in pflanzlichen Lebensmitteln fördern die Verdauung. Steigern Sie langsam die Menge an Gemüse, Hülsenfrüchten, Rohkost, Obst, Trockenobst und Vollkornprodukten auf dem Speiseplan.
- Empfehlenswert sind 3 Portionen Gemüse bzw. Salat und 2 Portionen Obst am Tag sind empfehlenswert. Obst und Gemüse eignen sich auch als Zwischenmahlzeiten.
- Tauschen Sie Weißbrot gegen Vollkornbrot aus. Es darf auch aus fein gemahlenem Vollkornmehl sein.
- Verwenden Sie beim Kochen und Backen ebenfalls Vollkornmehl.
- Als Alternative zu Brot liefert auch ein Müsli aus Getreideflocken wertvolle Ballaststoffe.
- Hülsenfrüchte wie Linsen, Erbsen und Trockenbohnen sind 1-2 Mal die Woche besonders günstig. Gut verträglich sind junge grüne Erbsen und rote Linsen.
- Um die Darmfunktion zu fördern, trinken Sie über den ganzen Tag verteilt mindestens 1,5 bis 2 Liter Wasser oder ungesüßten Tee.
- Sauermilchprodukte wie Joghurt, Sauermilch, Kefir und Buttermilch wirken sich sehr positiv auf den Darm aus.
- Lactose (Milchzucker) hat eine abführende Wirkung und ist im Handel in Pulverform erhältlich.
- Milchsauer vergorene Gemüsezubereitungen wie Sauerkraut wirken ebenfalls verdauungsfördernd.
- Auch Leinsamen, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne oder Trockenfrüchte und über Nacht in Wasser eingeweichte Dörripflaumen sind förderlich.

## Was können Sie noch Gutes für sich tun?

- Bewegen Sie sich regelmäßig! Laufen, Radfahren, Schwimmen etc. fördern die Verdauung! Übungen, die die Bauchmuskulatur stärken, können die Darmfunktion ebenfalls anregen.
- Eine sanfte Darmmassage (kreisende Bewegung im Uhrzeigersinn auf der Bauchdecke) kann sich positiv auf die Verdauung auswirken.
- Besprechen Sie die Verwendung von Weizenkleie, Flohsamen, Guarkernmehl mit Ihrer Ärztin bzw. Ihrem Arzt oder Ihrer Diätologin bzw. Ihrem Diätologen.
- Nehmen Sie sich genügend Zeit auf der Toilette und achten Sie auf einen regelmäßigen Rhythmus (z. B. täglich nach dem Frühstück).

## Was sollten Sie vermeiden?

- Ballaststoffarme Lebensmittel wie z. B. Nudeln und Weißmehlprodukte.
- Mahlzeiten ohne Gemüse bzw. Salat.
- Nahrungsmittel, welche Sie nicht gut vertragen und die zu Blähungen oder Vollegefühl führen.

