

Verstopfung adé: So bringen Sie Ihren Darm wieder in Schwung!

Erfahren Sie von Dr. Kalcheva, wie Sie Verstopfung durch Ernährungsumstellung und Bewegung effektiv vermeiden können.



Krone AT, Österreich - Ständige Verstopfung ist ein Gesundheitsproblem, das viele Menschen betrifft und oft mit unangenehmen Symptomen einhergeht. Laut **Krone** sollte eine solche Erkrankung ärztlich abgeklärt werden, insbesondere wenn die Beschwerden über drei Monate andauern. Dr. Dariya Kalcheva, Fachärztin für Allgemein- und Viszeralchirurgie, rät zur Untersuchung, da Ursachen wie ungesunder Lebensstil, ballaststoffarme Ernährung und Bewegungsmangel häufig auf Verstopfung hinweisen.

Eine Leserfrage von Sabine K. (19) verdeutlicht die Problematik der Abhängigkeit von Abführmitteln und Probiotika, die sie seit zwei Jahren einsetzt. Dr. Kalcheva warnt, dass die falsche oder

übermäßige Anwendung dieser Mittel zu negativen Nebenwirkungen führen kann. Stattdessen schlägt sie eine Ernährungsumstellung und regelmäßige Bewegung vor, um die Beschwerden zu lindern.

Ballaststoffe als Lösung

Eine Umstellung der Ernährung auf ballaststoffreiche Nahrungsmittel kann Verstopfung lösen und den Darm anregen. Rund 20% der Deutschen leiden gelegentlich unter dieser Erkrankung, die in der medizinischen Fachsprache als Obstipation bezeichnet wird. Mediziner sehen dies als Zustand an, wenn der Stuhlgang über vier Tage ausbleibt, starkes Pressen erforderlich ist und das Gefühl der unvollständigen Entleerung besteht. Besonders Frauen und ältere Menschen sind betroffen, wie **NDR** berichtet.

Die empfohlene Tagesmenge an Ballaststoffen liegt bei etwa 35 Gramm. Diese sind in verschiedenen Lebensmitteln zu finden, darunter Hülsenfrüchte, Gemüse, Obst und Vollkornprodukte. Besonders empfehlenswert sind:

- Haferflocken
- Dinkelflocken
- Vollkornbrot und Grahambrot
- Trockenfrüchte wie Pflaumen und Aprikosen
- Nüsse und Samen

Entsprechende Getränke sind ebenfalls wichtig: Eine Flüssigkeitszufuhr von mindestens 2,5 Litern pro Tag, hauptsächlich Wasser und ungesüßte Tees, wird empfohlen. Auch Kaffee kann in moderaten Mengen die Verdauung anregen, sollte jedoch nicht überdosiert werden.

Praktische Tipps und Rezepte

Neben der Umstellung auf eine ballaststoffreiche Ernährung kann auch die Einnahme von pflanzlichen Mitteln wie Flohsamen

vorübergehend helfen, den Stuhl zu regulieren. Experten empfehlen, Abführmittel schrittweise abzusetzen, um dem Darm Zeit zur Anpassung zu geben. Auch die intermittierende Einnahme von Probiotika kann effektiv sein.

Als schmackhafte Option zur Ballaststoffzufuhr bietet sich ein Auberginenauflauf an, der nicht nur lecker ist, sondern auch gesund. Für vier Personen werden folgende Zutaten benötigt:

- 750 Gramm Auberginen
- Eine Zwiebel
- Eine Knoblauchzehe
- Drei Esslöffel Olivenöl
- Eine kleine Dose geschälte Tomaten
- 200 Gramm Mozzarella
- 20 Gramm frischen Parmesan
- Gewürze nach Geschmack

Die Zubereitung erfordert zunächst das Vorheizen des Backofens auf 220 Grad Umluft. Dann werden die Auberginen in Scheiben geschnitten und kurz gegrillt, gefolgt von der Zubereitung einer aromatischen Tomatensoße. Alle Schichten werden abwechselnd in eine Auflaufform gefüllt und bei 200 Grad etwa 15-20 Minuten gebacken. Solche Rezepte stellen eine schmackhafte Möglichkeit dar, die notwendige Ballaststoffmenge aufzunehmen, wie auch **Digestio** unterstreicht.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass eine ganzheitliche Betrachtung der Ernährung und Lebensgewohnheiten entscheidend ist, um Verstopfung effektiv zu bekämpfen. Ärztliche Konsultationen sind unverzichtbar, besonders in hartnäckigen Fällen.

Details	
Ort	Krone AT, Österreich

Details	
Quellen	• www.krone.at • www.ndr.de • www.digestio.de

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at