

# Obstipationsdiät (empfohlene Ernährung bei Verstopfung)

## Prinzip

Nahrungsfaserreiche Ernährung  
Nahrungsfasern gehören zu der Gruppe der Kohlenhydrate. Sie sind die unverdaulichen Bestandteile der Fasern, Schalen und Zellwände von Pflanzen und kommen in unseren pflanzlichen Nahrungsmitteln (Vollkorngetreide, Gemüse, Früchte) in grösserer Menge vor.

- Mit faserreicher Ernährung arbeitet der Darm besser, da die Ballaststoffe die Darmtätigkeit anregen und so die Verstopfung vermieden wird.
- Nahrungsfasern sättigen besser und länger, so dass weniger schnell wieder Hunger entsteht.
- Sie enthalten mehr Vitamine und Mineralstoffe.

Die Nahrungsfasern müssen im Darm quellen, um ihre Funktion optimal erfüllen zu können, deshalb ist auf eine **reichliche** Flüssigkeitszufuhr zu achten.

## Ungeeignete Nahrungsmittel

Leicht aufschliessbare und stopfende Nahrungsmittel wie:  
Teigwaren, Hörnchen,  
Reis, Weissmehl, Weissbrot, Brötchen, Zwieback  
Bananen  
Schokolade, Kakao

## Günstige Nahrungsmittel

Grosse Portionen **Gemüse und Salate**, alle Sorten, vor allem als Rohkost;  
**Hülsenfrüchte** als Gemüse oder Salate  
Viele **Früchte**, vor allem als Zwischenmahlzeiten und zum Dessert

**Brot:** alle dunklen Brotsorten wie: Graham-, Weizenkeim-, Vollkorn-, Roggen-, Walliser-, Fünfkorn-, Bircher-, Früchte-, Nuss-, Knäcke-, Steinmetzbrot, Darvida, Vollkorng Gebäck

**Kartoffeln:** in jeder Zubereitungsart

**Getreideprodukte:** Vollkornprodukte wie Hafergrütze, grobe Haferflocken, Vollkornmehl, Gerste oder Hirse, Weizenkleie oder Haferkleie (täglich 1 – 2 Kaffeelöffel mit Joghurt oder Fruchtsaft pro 1 Esslöffel Kleie = 150 ml Flüssigkeit), geschrotetes Getreide, Vollkornteigwaren, Vollreis

**Fleisch, Fisch:** alle Sorten, jedoch ohne Mehlsaucen, nicht paniert

**Eier:** jede Zubereitungsart

**Getränke:** alle Mineralwasser, Frucht- und Gemüsesäfte

**Zucker:** Malzzucker, Malzextrakt (Biomalt usw.) Honig

## Tagesmenu

## Beispiele

- **Vor dem Frühstück:** Feigen, Dörripflaumen, Dörrzwetschgen, Dörraprikosen (die am Abend vorher in Wasser eingelegt wurden) oder Leinsamen in Joghurt oder Frucht- und Gemüsesäfte oder lauwarmes oder kaltes Wasser oder Weizenkleie in Joghurt
- **Frühstück:** Milchkaffee oder Tee mit Malzzucker gesüsst  
Vollkornbrot, Butter oder Margarine, Honig, Gelée oder Konfitüre oder  
Porridge aus Hafergrütze  
oder  
Birchermüsli mit groben Haferflocken und Nüssen
- **1. Zwischenmahlzeit:** frisches oder gedörrtes Obst oder Frucht- oder Gemüsesäfte oder Joghurt mit Früchten
- **Mittagessen:** Gemüsesuppe, Gersten- oder Hafersuppe  
Fleisch, Fisch oder Eier  
Gemüse roh oder gekocht, Hülsenfrüchte  
Blattsalat  
Kartoffeln, Vollkornteigwaren oder Vollreis  
Obst, Fruchtsalat oder Vollkorng Gebäck
- **2. Zwischenmahlzeit:** wie Frühstück oder 1. Zwischenmahlzeit
- **Abendessen:** wie Mittagessen oder Rohkostplatte oder geschwellte Kartoffeln mit Käse und Quark oder Birchermüsli mit groben Haferflocken und Nüssen oder Hirse- oder Hafergrützbrei mit Früchten
- **Spätimbiss:** Früchte oder Obst- oder Gemüsesäfte

(nach dem Berner Datenbuch für Pädiatrie)

KiJuMed Dr. med. S. Zehnder Schlapbach Bern

