

Hausarztpraxis
Dr. med. Ralph Ostertag
Karl Herrmann
Dr. med. Katharina Schmid
Dr. med. Werner Bösch
Fachärzte für Allgemeinmedizin

72149 Neustetten -Hauptstr. 11
Tel. 07472 – 26001 / Fax: 07472 - 24797
info@arztpraxis-neustetten.de

72160 Horb-Dettingen – Kreuzstr. 20
Tel.: 07482 – 229 / Fax: 07482 – 525
info@arztpraxis-horbdettingen.de

Obstipation (Verstopfung)

Empfehlungen:

- Erhöhung der Flüssigkeitszufuhr (2-2,5 l. tägl.)
- Ballaststoffreiche Kost
- Bewegung

Ballaststoffreiche Nahrung regt die Verdauung an und erhöht aufgrund ihrer Quellfähigkeit das Stuhlvolumen

Die Darmperistaltik wird auch durch körperliche Bewegung angeregt.

Ernährungsempfehlung:

- Kräutertees, Früchtetees, Mineralwasser, verdünnte Fruchtsäfte
- Vollkornprodukte, -brot, Nudeln, Reis, Müsli, Fruchteriegel, Trockenfrüchte
- Sauermilchprodukte: Joghurt m. L+-Milchsäure, Buttermilch, Molke
- Obst je nach Jahreszeit
- Gemüse: Wurzel- und Kohlgemüse, Hülsenfrüchte
- Einschränkung von ballastarmen Lebensmitteln (Weißmehlprodukte), Zucker
- Verzicht auf Schokolade und Kakao
- Reduzierung von überhöhtem Fleischkonsum

Nahrungsergänzung:

- Leinsamen (gelb, aufgebrochen), Flohsamen, Weizen- oder Haferkleie (1 Eßl. + 0.2 l. Wasser)
- Sauerkrautsaft
- Milchzucker (kann in Saft gelöst oder in Joghurt gegessen werden)