



Sofortmaßnahmen

Schnellwirksame Hausmittel

» 1 Glas stilles Wasser auf nüchternen Magen

» Feigen und Trockenpflaumen

Weichen Sie abends einige Trockenpflaumen oder Feigen in 1 Tasse Wasser ein und lassen Sie es abgedeckt über Nacht stehen. Am nächsten Morgen essen Sie die eingeweichten Früchte und trinken das Einweichwasser dazu.

» Müsli und Milchzucker

Essen Sie zum Frühstück ein Müsli mit 1 EL Kleie, 1 EL Leinsamen und 1 – 2 TL Milchzucker.

» Sauerkraut

Trinken Sie vor dem Mittagessen 1 Glas Sauerkrautsaft oder essen Sie mehrmals täglich einige Gabeln rohes Sauerkraut.

» Kefir und Joghurt

Essen Sie täglich eine Portion Sauer Milchprodukt.

» Apfelessig

Trinken Sie morgen nüchtern 1 Glas stilles Wasser mit max. 1 EL Apfelessig.

» Bauchmassage

Selbstmassage des Bauches, langsame kreisende Bauchmassage im Uhrzeigersinn regt die Peristaltik des Dickdarms an.

» Einlauf

Einläufe in Absprache mit dem Arzt.



Ernährung

Die Darmbewegung (=Peristaltik) wird hauptsächlich von der aufgenommenen Nahrung beeinflusst. Dabei funktioniert der Darm am besten, wenn die Nahrung genügend Ballaststoffe enthält. Ballaststoffreiche Nahrung erhöht das Volumen des Dickdarminhalt, der dann besser und schneller weiterbefördert werden kann. Außerdem wird der Stuhl weicher und kann leichter abgesetzt werden.

Die folgenden ballaststoffreichen Nahrungsmittel werden im Darm nur teilweise aufgenommen und bewirken eine gute Darmtätigkeit:

- » Vollkornbrot (dunkles Brot ist nicht ausreichend)
- » Vollroggen- bzw. Vollweizengetreidearten
- » Kleie und Kleiemischungen, Haferflocken, Müsli
- » Grünes Gemüse (roh oder gekocht), Salate, Sauerkraut
- » Früchte (roh oder gekocht), gedörrtes Obst (Feigen und Pflaumen)
- » Leinsamen
- » 2 – 3 TL Weizenkleie täglich (kann mit Joghurt, Milch oder anderen Flüssigkeiten vermischt werden)

Onkologische Fachpflegeberatung

Tel.: (0951) 503 162 87

E-Mail: onkologische-fachpflege@sozialstiftung-bamberg.de



SOZIALSTIFTUNG BAMBERG
Wenn Sie uns brauchen.

Klinikum Bamberg

Buger Straße 80
96049 Bamberg
www.sozialstiftung-bamberg.de

www.agentur-mplus.de | SSB_90_16 | 05.2016



SOZIALSTIFTUNG BAMBERG
Wenn Sie uns brauchen.

Klinikum Bamberg



Obstipation

Stuhlgangregulierungsstörung

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Patientinnen und Patienten!

im folgenden werden Ihnen Maßnahmen zur Behandlung einer Obstipation vorgestellt. Sie sollten jedoch vorher mit Ihrem Arzt abklären, ob Nahrungsmittelunverträglichkeiten oder organische Funktionsstörungen gegen die Durchführung bestimmter Ratschläge sprechen.

Wenn Sie uns brauchen – wir sind gerne für Sie da!

Was ist Obstipation?

Eine Obstipation (lateinisch obstipatio „das Gedrängtsein“) ist die akute oder chronische Verstopfung des Darmes.

Wie oft ist normal?

Man geht heute davon aus, dass sowohl Entleerung von dreimal pro Tag genau so normal einzustufen ist, wie tägl. oder im Abstand von 2 – 3 Tagen. Bei gesunder ballaststoffreicher Kost ist allerdings die tägl. Stuhlentleerung die Regel.

Symptome

Die Verstopfung ist gekennzeichnet durch:

- » eine zu lange Verweildauer des Stuhls im Darm
- » zu hohe Konsistenz des Stuhls (hart)
- » geringes Stuhlvolumen (wenig)
- » Probleme beim Absetzen
- » kolikartige Bauchschmerzen

Formen der Obstipation

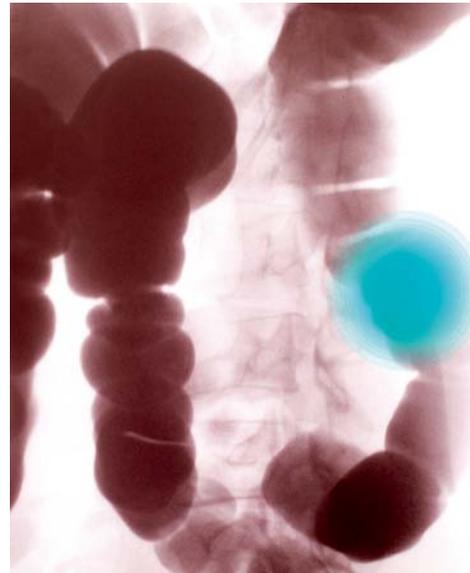
Akute Verstopfung

Die akute Verstopfung tritt plötzlich auf. Es kann verschiedene Ursachen dafür geben:

- » Bettlägerigkeit nach einer Operation oder Krankheit
- » Darmverschluss
- » Beschwerden im Afterbereich, z.B. Hämorrhoiden
- » Hormonelle Veränderungen durch Chemotherapie oder Strahlentherapie
- » Medikamente, z.B. Schmerzmittel

Chronische Verstopfung

Sie ist die häufigste Form der Verstopfung. Chronisch bedeutet, die Verstopfung besteht über einen längeren Zeitraum. Oft haben sich die Betroffenen damit abgefunden und nehmen regelmäßig abführende Medikamente ein.



Ursachen

» Ernährung:

- » mangelnde Flüssigkeitsaufnahme
- » zu wenig pflanzliche Kost
- » zu viele tierische Lebensmittel

» Mangelnde Bewegung

» Organische Krankheiten:

- » Karzinome/Tumoren
- » Darmverschluss

» Medikamente:

- » Schmerzmittel
- » Chemotherapie

» Weitere Ursachen:

- » Abführmittelmissbrauch
- » Strahlentherapie

Zu meiden sind:

Schokolade, Kakao, Weißbrot, Kuchen, Torten und Kekse.

Einschränken sollte man:

Teigwaren (außer Vollwertmehl), Reis (außer Naturreis), Zucker, frische Eier, Rotwein

Flüssigkeit

Es ist überaus wichtig, genügend Flüssigkeit täglich zu trinken. Zwei bis zweieinhalb Liter Wasser, Mineralwasser, Früchtetee oder ungesüßte Fruchtsäfte sollten während des Tages getrunken werden (bei Hitze noch mehr). Die pharmazeutischen ballaststoff erhöhenden Mittel sollte man mit besonders viel Wasser einnehmen. Starker schwarzer Tee und Kaffee sollte gemieden werden!