



## Ernährung und Verstopfung

### Inhalt

► Merkblatt Ernährung und Verstopfung / November 2011, aktualisiert August 2015

- 2 Was ist Verstopfung?
- 2 Vorbeugung und Behandlung der Verstopfung
- 3 Ernährung und Verstopfung
- 3 Ernährungsmassnahmen zur Verdauungsförderung
- 3 Verstopfung – das merke ich mir
- 4 Ernährungsempfehlungen bei Verstopfung
- 6 Quellen
- 6 Impressum



## Ernährung und Verstopfung

### Was ist Verstopfung?

Verstopfung ist keine Erkrankung, sondern ein Symptom, und zeichnet sich durch einen erschwerten Stuhlgang aus. Eine allgemein gültige Definition ist nicht einfach, da Stuhlganggepflogenheiten sehr individuell sind. Stuhlentleerungen von dreimal täglich bis dreimal wöchentlich werden als völlig normal betrachtet. Von Verstopfung (Obstipation) spricht man erst, wenn regelmässig weniger als drei Stuhlentleerungen pro Woche erfolgen, der Stuhl hart und die Entleerung unregelmässig, unvollständig, mühsam oder schmerzhaft ist. Verstopfung ist aus gesundheitlicher Sicht meist harmlos; für den Betroffenen bedeutet sie jedoch eine Einschränkung der Lebensqualität. Bei länger andauernder Verstopfung kann aber ein Risiko für die Entwicklung von Darmentzündungen (Divertikel/ Divertikulitis); sowie Stuhlinkontinenz bestehen.

In westlichen Ländern wie der Schweiz leiden etwa 15 % der erwachsenen Bevölkerung an Verstopfung. Mit zunehmendem Alter erhöht sich das Auftreten von Verstopfung, besonders bei Männern. Insgesamt sind jedoch Frauen häufiger von Verstopfung betroffen als Männer. Die Ursachen von Verstopfung sind vielfältig und reichen von einer zu geringen Zufuhr an Nahrungsfasern und ungenügender Flüssigkeitsaufnahme über Stress bis hin zu Erkrankungen wie Depression oder Krebs (siehe auch Kasten).

Bei einigen Personen kann das Problem aufgrund einer Erkrankung des Analkanals auch in der Entleerung selber liegen. Das Problem äussert sich dann so, dass man das Gefühl hat, dass der Stuhl zwar bis zum After kommt, aber dann nicht richtig ausgeschieden werden kann. Hier nützen Massnahmen der Ernährungsumstellung wenig; es sollte ein Arzt oder eine Ärztin konsultiert werden.

### Mögliche Ursachen von Verstopfung:

- Ernährung (z.B. ungenügende Zufuhr an Energie, Nahrungsfasern oder Flüssigkeit)
- Ungenügende körperliche Aktivität / Bewegungsmangel
- Störungen / Änderungen im Lebensrhythmus (z.B. Stress, Reisen)
- Zurückhalten des Stuhles (z.B. wegen Sitzungen, Distanz zu Toiletten)
- Schwangerschaft
- Medikamente (z.B. Schmerzmittel, Antidepressiva, Eisen)
- Missbrauch von Abführmitteln
- Erkrankungen (z.B. Depressionen, Krebs, Schilddrüsenerkrankungen, Verletzungen der Wirbelsäule, Lähmungen)

### Vorbeugung und Behandlung der Verstopfung

Der Verstopfung vorbeugen oder entgegenwirken kann man, indem man auslösende Faktoren möglichst vermeidet bzw. diese abklären und behandeln lässt. Dies ist jedoch nicht immer möglich. Während einer Schwangerschaft kann beispielsweise schwerlich etwas gegen den zunehmenden Druck der wachsenden Gebärmutter auf den Darm oder die erschlaffende Wirkung von Schwangerschaftshormonen auf die Darmmuskulatur unternommen werden. In so einem Fall kann versucht werden, die Ernährung und den Lebensstil zu optimieren und, wenn dies nicht reicht, mit Hilfe des Arztes oder der Ärztin nach einer Lösung zu suchen. Von einer Selbstbehandlung mit Abführmitteln (Laxantien) wird abgeraten, da die längere Einnahme von solchen Produkten ihrerseits zu Verstopfung führen kann.



## Ernährung und Verstopfung

Die beiden wichtigsten Ernährungsfaktoren im Zusammenhang mit Verstopfung sind eine ausreichende Zufuhr von Nahrungsfasern sowie von Flüssigkeit. Im Zusammenspiel können sie die Darmtätigkeit anregen und so zu einem geschmeidigen und voluminösen Stuhl verhelfen. Ohne Flüssigkeitszufuhr wirken Nahrungsfasern weniger gut und können sogar zusätzlich stopfend wirken.

Nahrungsfasern, auch Ballaststoffe genannt, finden sich ausschliesslich in pflanzlichen Nahrungsmitteln. Sie sind unverdauliche Nahrungsbestandteile, die in den Pflanzen unter anderem Stütz- und Gerüstfunktionen (z.B. Zellulose) besitzen. Am meisten Nahrungsfasern liefern daher Vollkornprodukte wie z.B. Vollkornbrot, Vollreis, Mais, Vollkornteigwaren und Getreideflocken. Diese sind den raffinierten Produkten (z.B. Weissbrot, polierter Reis) vorzuziehen und täglich in den Speiseplan einzubauen. Ebenfalls reichlich Nahrungsfasern liefern Hülsenfrüchte, Kartoffeln, Gemüse, Früchte und Nüsse.

## Ernährungsmassnahmen zur Verdauungsförderung

- Gewöhnen Sie Ihren Darm nach und nach an mehr Nahrungsfasern. Der Darm kann auf eine abrupt höhere Nahrungsfasernzufuhr mit Blähungen reagieren. Beginnen Sie z.B. mit einem Frühstücks-müesli mit Getreideflocken, Joghurt und Früchten.
- Verteilen Sie Ihre Nahrungsfasernzufuhr über den Tag hinweg.
- Allenfalls fällt die Erhöhung der Nahrungsfasernzufuhr mit Hilfe eines Supplementes (z.B. Kleie, Leinsamen, Flohsamen) leichter. Z.B. als Ergänzung im Müesli mit Joghurt oder Milch. Dies erfordert zusätzlich mehr Flüssigkeit, damit die Nahrungsfasern gut quellen können; mehr trinken oder Supplemente vor dem Konsum (z.B. über Nacht) einweichen.
- Milchsäurehaltige Nahrungsmittel (Joghurt, Kefir, Sauerkraut usw.) können die Darmtätigkeit günstig beeinflussen.
- Achten Sie auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr auch während den Mahlzeiten, d.h. rund 2 Liter pro Tag.

- Trinken Sie morgens auf nüchternen Magen 1 Glas Wasser oder den Saft von ein paar Dörrpflaumen oder -feigen, die Sie am Vorabend eingeweicht haben. Essen Sie anschliessend zum Frühstück (z.B. im Müesli) auch die eingeweichten Früchte.
- 2–3 Tassen schwarzer Kaffee können die Bewegungen des Dickdarms fördern.

### Verstopfung – das merke ich mir

- Nahrungsfasernreich essen: regelmässig Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Nüsse, Gemüse und Früchte verzehren. Nahrungsfasersupplemente genügend lange einweichen oder zusätzlich mehr trinken.
- Genügend trinken: rund 2 Liter pro Tag.
- Regelmässig und ausreichend körperlich aktiv sein: täglich mindestens 30 Minuten mit mittlerer Intensität.
- Sich regelmässig morgens oder abends nach dem Essen genügend Zeit für den Gang zur Toilette nehmen.
- Stuhldrang nicht ignorieren.
- Vorsicht vor Abführmitteln.
- Haben Sie Geduld. Eine Umstellung der Ernährungs- und Lebensgewohnheiten braucht Zeit und wirkt nicht von einem Tag auf den anderen. Falls die Einhaltung der Empfehlungen jedoch auch über längere Zeit zu keiner spürbaren Besserung führt, ist es empfehlenswert, ärztlichen Rat einzuholen.



## Ernährungsempfehlungen bei Verstopfung

Viele Faktoren beeinflussen unser Ess- und Trinkverhalten: individuelle Bedürfnisse und Gelüste, das tägliche Befinden, das soziale Umfeld, das aktuelle Nahrungsmittelangebot, die Werbung usw. Die Empfehlungen der Schweizer Lebensmittelpyramide gewährleisten eine ausreichende Zufuhr von Energie, Nähr- und Schutzstoffen und damit eine gesunde Ernährungsweise für Erwachsene. Die unten angegebenen Mengen und Portionen sind Durchschnittswerte, sie müssen nicht jeden Tag, sondern sollen langfristig eingehalten werden, z.B. über eine Woche.

Eine Ausnahme bilden die Empfehlungen zur Flüssigkeitszufuhr, die täglich berücksichtigt werden sollen. Je nach Energiebedarf (abhängig von Alter, Geschlecht, Grösse, körperlicher Aktivität etc.) gelten die kleineren bzw. grösseren Portionenangaben. Die Ernährungsempfehlungen bei Verstopfung basieren auf der Lebensmittelpyramide. *Kursiv und fett gedruckte Textstellen richten sich speziell an Personen mit Neigung zu Verstopfung.*





### **Getränke**

**Täglich 2 Liter**, bevorzugt in Form von ungesüssten Getränken, z.B. Trink-/Mineralwasser oder Früchte-/Kräutertee. Koffeinhaltige Getränke wie Kaffee, schwarzer und grüner Tee können zur Flüssigkeitszufuhr beitragen. *Auch während den Mahlzeiten trinken, damit die Nahrungsfasern genügendquellen können.*

### **Gemüse & Früchte**

**Täglich 5 Portionen** in verschiedenen Farben, *davon 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Früchte. Früchte und Gemüse wenn möglich ungeschält essen.* 1 Portion entspricht 120 g. Pro Tag kann eine Portion durch 2 dl ungezuckerten Frucht- bzw. Gemüsesaft ersetzt werden.

### **Getreideprodukte, Kartoffeln & Hülsenfrüchte**

Täglich 3 Portionen. *Bei Getreideprodukten Vollkorn bevorzugen.* 1 Portion entspricht:  
75–125 g Brot / Teig (*möglichst als Vollkorn*) oder  
60–100 g Hülsenfrüchte (Trockengewicht) oder  
180–300 g Kartoffeln oder  
45–75 g Knäckebrötchen / Vollkornkracker / Flocken / Mehl / Teigwaren / Reis / Mais / andere Getreidekörner (Trockengewicht) – *möglichst als Vollkorn*.

### **Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Eier & Tofu**

Täglich 3 Portionen Milch bzw. Milchprodukte. 1 Portion entspricht:  
2 dl Milch oder  
150–200 g Joghurt / Quark / Hüttenkäse / andere Milchprodukte oder  
30 g Halbhart-/Hartkäse oder  
60 g Weichkäse.

Zusätzlich täglich 1 Portion Fleisch, Geflügel, Fisch, Eier, Tofu, Quorn, Seitan, Käse oder Quark. Zwischen diesen Eiweisslieferanten abwechseln.

1 Portion entspricht:  
100–120 g Fleisch / Geflügel / Fisch / Tofu / Quorn / Seitan (Frischgewicht) oder  
2–3 Eier oder  
30 g Halbhart-/Hartkäse oder  
60 g Weichkäse oder  
150–200 g Quark / Hüttenkäse.

### **Öle, Fette & Nüsse**

Täglich 2–3 Esslöffel (20–30 g) Pflanzenöl, davon mindestens die Hälfte in Form von Rapsöl.

**Täglich 1 Portion (20–30 g) ungesalzene Nüsse, Samen oder Kerne ist zu empfehlen.**

Zusätzlich können sparsam Butter, Margarine, Rahm etc. verwendet werden (ca. 1 EL = 10 g pro Tag).

### **Süßes, Salziges & Alkoholisches**

Süßigkeiten, gesüsste Getränke, salzige Knabbereien und alkoholhaltige Getränke mit Mass genießen.



### Individuelle Beratung

Für eine individuelle Ernährungsberatung empfehlen wir Ihnen, sich an eine/n gesetzlich anerkannte/n Ernährungsberater/in zu wenden. Diese verfügen entweder über einen HF-Abschluss, einen BSc in Ernährung und Diätetik oder sind SRK-angelernt. Unter folgendem Link finden Sie Fachpersonen in Ihrer Umgebung: [www.svde-asdd.ch](http://www.svde-asdd.ch).

### Quellen

- American Gastroenterological Association, AGA Technical review on constipation. *Gastroenterology*, 2000;119(6):1766–78.
- Jonkers D, Stockbrügger R. Review article: probiotics in gastrointestinal and liver diseases. *Alimentary Pharmacology & Therapeutics* 2007;26(2):133–48.
- Thomas B, Bishop J. Disorders of the colon. In Thomas B, Bishop J, eds. *Manual of dietetic practice*. 4. Ausgabe. Oxford: Blackwell Publishing, 2007. 486–87.
- Wald A, et al. The burden of constipation on quality of life: results of a multinational survey. *Alimentary Pharmacology & Therapeutics* 2007;26: 227–36.

### Impressum


© **Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE, aktualisierte Fassung August 2015**

Alle in diesem Merkblatt publizierten Informationen können bei Angabe des obigen Quellenvermerkes frei verwendet werden.

### Dank


Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE bedankt sich für die finanzielle Unterstützung durch das Bundesamt für Gesundheit BAG zur Erstellung des vorliegenden Merkblattes (Vertrag 07.005832/414.0000/-1).

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE  
Schwarztorstrasse 87 | Postfach 8333 | CH-3001 Bern  
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | [info@sge-ssn.ch](mailto:info@sge-ssn.ch)

 **nutrinfo®** | Info-Service für Ernährungsfragen  
T +41 31 385 00 08 | [nutrinfo-d@sge-ssn.ch](mailto:nutrinfo-d@sge-ssn.ch) | [nutrinfo.ch](http://nutrinfo.ch)

 **tabula** | Zeitschrift für Ernährung  
Redaktion T +41 31 385 00 04 | [tabula.ch](http://tabula.ch)

 **nutricalc®** | Ernährungstest  
[nutricalc.ch](http://nutricalc.ch)

 **shop sge** | Der Online-Shop der SGE  
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | [www.sge-ssn.ch/shop](http://www.sge-ssn.ch/shop)

 Besuchen Sie uns auf Facebook