

## **Obstipationsdiät**

### **Prinzip**

Mit einer *faserreichen Ernährung* werden dem Darm Ballaststoffe zugeführt, die seine Tätigkeit anregen, und so helfen, eine Verstopfung zu vermeiden. Nahrungsfasern sind die unverdaulichen Bestandteile der pflanzlichen Esswaren. In Vollkorngetreide, Gemüse und Früchten kommen sie in grösseren Mengen vor. Sie enthalten auch Vitamine und Mineralstoffe und sättigen besser und länger, so dass weniger schnell wieder Hunger entsteht. Um ihre Funktion optimal zu erfüllen, müssen sie im Darm aufquellen. Deshalb ist auf eine *reichliche Flüssigkeitszufuhr* zu achten.

### **Ungeeignete Nahrungsmittel**

Leicht aufschliessbare und stopfende Nahrungsmittel wie □ Teigwaren, Reis, Weissmehl, Weissbrot, Zwieback, Bananen, Karottenbrei, Schokolade, Kakao und kakaohaltige Getränke.

### **Günstige Nahrungsmittel**

Grosse Portionen von Gemüse und Salaten und Hülsenfrüchten aller Art, auch als Rohkost. Viele Früchte, vor allem als Zwischenmahlzeiten und zum Dessert. □ Alle dunklen Brotsorten, insbesondere Vollkornbrote. □ Kartoffeln in jeder Zubereitungsart.

Vollkornprodukte wie Haferflocken, Gerste oder Hirse, Weizen- oder Haferkleie, geschrotetes Getreide, Vollkornteigwaren, Vollkornreis. □ Fleisch, Fisch, alle Sorten, jedoch ohne Mehlsaucen und nicht paniert. □ Eier, jede Zubereitungsart.

Getränke: Alle Mineralwasser, Frucht- und Gemüsesäfte. Zucker: Malzzucker, Malzextrakt, Honig

### **Tagesmenu, Beispiel**

*Vor dem Frühstück:* Feigen, Dörripflaumen, Dörrzwetschen, Dörraprikosen (die am Abend vorher in Wasser eingelegt wurden), Leinsamen oder Weizenkleie in Joghurt. Frucht und Gemüsesäfte, lauwarms oder kaltes Wasser. □ *Frühstück:* Milchkaffee oder Tee, mit Malzzucker gesüsst, Vollkornbrot, Butter oder Margarine, Honig, Gelee oder Konfitüre, Birchermüesli mit groben Haferflocken und Nüssen. *Zwischenmahlzeit:* Frisches oder gedörrtes Obst, Frucht oder Gemüsesäfte, Joghurt mit Früchten.

*Mittagessen:* Gemüsesuppe, Gersten- oder Hafersuppe, Blattsalat, Fleisch, Fisch, Eier, Gemüse roh oder gekocht, □ Hülsenfrüchte, Kartoffeln, Vollkornteigwaren oder Vollkornreis. Obst, Fruchtsalat oder Vollkorng Gebäck.

*Zwischenmahlzeit:* Wie Frühstück oder erste Zwischenmahlzeit. □ *Abendessen:* Wie Mittagessen, oder Rohkostplatte, oder geschwellte Kartoffeln mit Käse und Quark, oder Birchermüesli mit groben Haferflocken und Nüssen, Früchte. □ *Spätimbiss:* Früchte, oder Obst- und Gemüsesäfte.