



DGE INFOTHEK

Essen und Trinken bei
chronischer Verstopfung



Essen und Trinken bei chronischer Verstopfung

Die chronische Verstopfung (Obstipation) ist eine typische Zivilisationskrankheit unserer Zeit, deren Ursachen fast immer mit dem Lebensstil und dem Essen und Trinken zusammenhängen. Frauen sind häufiger betroffen als Männer, vor allem die über 40-Jährigen.

Von einer chronischen Verstopfung spricht man, wenn eine Darmentleerung seltener als alle 2–3 Tage spontan erfolgt. Dafür verantwortlich ist eine verzögerte Darmpassage als Folge ungenügender Darmfüllung und des dadurch fehlenden Reizes auf die Darmwand. Die Ursachen einer chronischen Verstopfung sind häufig in einer zu niedrigen Ballaststoffaufnahme zu suchen. Auch bewusstes Unterdrücken des Stuhldranges sowie mangelnde Bewegung, Stress, Hektik und/oder Medikamentenmissbrauch können eine normale Darmfunktion behindern und zu einer verzögerten Darmentleerung führen. Die Folge ist eine chronische Verstopfung. Diese wiederum kann Völlegefühl, Blähungen und Bauchschmerzen hervorrufen. Eine chronische Verstopfung fördert auch das Entstehen einer Vielzahl weiterer Erkrankungen, so z. B. das Auftreten von Hämorrhoiden. Weiterhin kommt es als Folge einer ballaststoffarmen Ernährung zu einer Druckerhöhung im Inneren des Dickdarmes. Hierdurch können sackförmige Ausstülpungen

