

Ernährung bei Durchfällen und Verstopfung

Information

Durchfälle können als Nebenwirkung von Chemo- oder Strahlentherapie auftreten. Wenn sie länger anhalten, können viel Flüssigkeit und Mineralstoffe verlorengehen.

Verstopfungen können durch bestimmte Medikamente wie beispielsweise durch Schmerzmittel (Opiate) hervorgerufen werden.

Sie werden meist von den Betroffenen als sehr unangenehm empfunden.

Ernährungsempfehlungen bei Durchfall:

- Trinken Sie isotonische Sportgetränke, stilles Wasser, schwarzen Tee (15 Min ziehen lassen).
- Achten Sie auf eine hohe Flüssigkeitszufuhr, mindestens zwei bis drei Liter/ Tag.
- Stopfend wirken: Kakao mit Wasser zubereitet, zerdrückte Bananen, geriebener Apfel mit Schale, gekochte Möhren.
- Verzichten Sie auf Alkohol und Kaffee.
- Verwenden Sie Muskatnuss als Gewürz (reduziert die Transportgeschwindigkeit durch den Darm).
- Bevorzugen Sie kaliumreiche und salzreiche Lebensmittel (Bananen, Kartoffeln, Tomaten, Schokolade, Aprikosen, Kleieflocken, Boullionsuppen).
- Verzichten Sie auf blähendes Gemüse, frisches Obst, Vollkornbrot, Nüsse, Oliven, und gebratene, fettreiche Lebensmittel, scharfe Gewürze und Kräuter (Chili, Lakritz, Curry, Knoblauch, Meerrettich).
- Fettarme Sauermilchprodukte werden besser vertragen (Quark, Joghurt, Dickmilch, Kefir).
- Trinken Sie Leinsamentee (1-2TL Leinsamen mit kochendem Wasser übergießen, 10 Min. ziehen lassen und gelegentlich umrühren).
- Vermeiden Sie Zuckeraustauschstoffe wie Sorbit, Xylit oder Mannit.

Informieren Sie bitte Ihren behandelnden Arzt, wenn die Durchfälle länger anhalten.

Ernährungsempfehlungen bei Verstopfung:

- Trinken Sie ausreichend Flüssigkeit, mindestens zwei Liter/Tag.
- Achten Sie auf eine ballaststoffreiche Ernährung (Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Gemüse und Salate als Rohkost, frisches Obst).
- Essen und trinken Sie Sauerkraut und Sauerkrautsaft.
- Bewegen Sie sich ausreichend. Verzicht auf stopfende Lebensmittel (z.B. Kakao, bittere Schokolade, Blaubeeren, geriebenen Apfel, pürierte Banane und Karotten und lang gezogenen schwarzen Tee).
- Essen Sie eingeweichte Trockenfrüchte (z.B. Trockenpflaumen).
- Nehmen Sie Sauermilchprodukte (z.B. Buttermilch, Joghurt) zu sich.
- Trinken Sie warme Getränke auf nüchternen Magen. Essen Sie Weizenkleie, Leinsamen oder indischen Flohsamen.
- Nehmen Sie 20 bis 40 g Milchzucker pro Tag ein, fangen sie anfangs mit kleinen Mengen an.