



Helfen Ballaststoffe wirklich bei Verstopfung? Das sagen die Experten

Von *Rothenburg-Partner*

Erstellt am 13 Feb 2014 - 14:36

Bei einer trägen Verdauung oder Verstopfung ist ein häufiger Rat: Iss mehr Ballaststoffe! Das beinhaltet allerdings auch, dass es vorher ein „zu wenig“ gab. Doch was ist „zu wenig“ und gibt es auch ein „zu viel“? Wir klären auf.

Der Name Ballaststoffe hinterlässt zunächst einen völlig falschen Eindruck. Denn die weitgehend unverdaulichen Kohlenhydrate, die vorwiegend in pflanzlichen Lebensmitteln vorkommen, „belasten“ den Körper nicht. Im Gegenteil: Sie gelten als ein wichtiger Bestandteil der Nahrung. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) empfiehlt täglich mindestens 30 Gramm Ballaststoffe zu sich zu nehmen und parallel auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr zu achten. Was wie eine Kleinigkeit klingt, ist in Wirklichkeit eine ganze Menge – zum Beispiel 30 Esslöffel Fruchtemüsli, 30 Vollkornzweibäcke oder 21 Salatköpfe. Und dennoch haben nicht alle, die den Richtwert nicht erreichen, einen trägen Darm. „Verstopfung ist keine Ballaststoffmangelkrankung“, erklärt Prof. Stefan Müller-Lissner, Chefarzt der Abteilung für Innere Medizin in der Park-Klinik Weißensee in Berlin und Mitautor der neuen Leitlinie zur Behandlung von chronischer Verstopfung.

Was bewirken Ballaststoffe im Darm?

Ballaststoffe haben die Eigenschaft, das bis zu 100-fache ihres Eigengewichtes an Wasser zu binden. Dadurch steigt das Volumen des ballaststoffreichen Speisebreis im Darm stark an und übt Druck auf die Darmwand aus. Die Eigenbewegung des Darms, die sogenannte Peristaltik, wird dadurch angeregt und die Abfallprodukte unserer Nahrung werden zum Ausgang transportiert.

Meistens nicht genug: Ballaststoffe bei Verstopfung

„In der neuen Leitlinie² haben wir ein Stufenschema für die Therapie von chronischer Verstopfung entwickelt. Auf Stufe 1 empfehlen wir eine Erhöhung der Ballaststoffzufuhr auszuprobieren – in Kombination mit ausreichend Bewegung und Trinken.“ Doch Achtung: „Oft löst eine zusätzliche Ballaststoffzufuhr bei den Betroffenen Blähungen und Völlegefühl aus“, berichtet Prof. Müller-Lissner. Bessert sich die Verstopfung nicht oder treten unangenehme Begleitsymptome auf, sollte die Ballaststoffzufuhr reduziert und bewährte Abführmittel bevorzugt werden. Fazit: Eine Erhöhung der Ballaststoffzufuhr bei Verstopfung ist ein wohlgemeinter Rat, in vielen Fällen aber nicht ausreichend, um eine Verstopfung wirksam zu lösen.

Gezielte und verträgliche Wirkung: Bewährte Abführmittel bringen Schwung in den Darm

Wenn Ballaststoffe nicht helfen, empfiehlt die Expertenleitlinie eine medikamentöse Therapie. Als Mittel der 1. Wahl (auf Stufe 2 des Stufenschemas) werden die bewährten Wirkstoffe Bisacodyl (in Dulcolax Dragées), Natriumpicosulfat (in Laxoberal Abführ-Tropfen) und Macrogol (in Dulcolax M Balance flüssig) genannt. Diese können mit gutem Gewissen zur Behandlung einer Verstopfung genommen werden. Denn sie wirken gezielt am Ort der Verstopfung – dem Dickdarm – und sind dabei gut verträglich. Ein weiteres Plus: Nach Abklärung der Verstopfungsursache mit dem Arzt können Bisacodyl und Natriumpicosulfat auch langfristig angewendet werden.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage oder fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Pflichttexte unter: <http://www.medipresse.de/static/boehringer> [1]



Helfen Ballaststoffe wirklich bei Verstopfung? Das sagen die Experten

Veröffentlicht auf medkom24 (<http://medkom24.eu>)

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 03:10): <http://medkom24.eu/node/18778>

Links:

[1] <http://www.medipresse.de/static/boehringer>