

## **Faserreiche Ernährung**

Hauptursache von Enddarmleiden ist unsere heutige „raffinierte“, also faser- oder ballaststoffarme Ernährung. Unsere Vorfahren verzehrten etwa fünfmal mehr Faserstoffe als wir. Für Ihr gegenwärtiges Wohlbefinden und zukünftige Gesundheit sind Faserstoffe deshalb unerlässlich. Faser- u. Ballaststoffe sind unverdauliche Pflanzenteile – praktisch ohne Kalorien. In tierischer Nahrung sowie in Weißmehl und Zucker sind sie nicht enthalten.

## **Faserstoffe für Ihre Gesundheit**

Allein durch sie können wir den immer häufigeren Erkrankungen des Darmes und des Afters aktiv vorbeugen. Nicht die Häufigkeit des Stuhls, sondern seine Konsistenz (Festigkeit) ist hierbei entscheidend! Der Stuhl soll geformt, aber weder knollig-hart noch breiig-dünn sein.

## **Faserstoffe für eine geregelte Verdauung**

Zusammen mit reichlich Flüssigkeit sind sie „Füllstoffe“ für den Darm, um die Darmwand zu dehnen. Erst die dadurch ausgelösten „Füllungs- und Dehnungsreflexe“ aktivieren die Darmtätigkeit. Faserstoffe sind auch bei langfristiger Einnahme völlig unschädlich und keine Abführmittel!

## **Empfehlung:**

- Ernähren Sie sich ballaststoffreich (siehe Rückseite)
- Trinken Sie täglich ca. 2 Liter Flüssigkeit.
- Nehmen Sie zusätzlich zur normalen Ernährung täglich 20-30 g Ballaststoffe zu sich (z. B. 2-3 Eßlöffel Kleie)

Nicht für alle Menschen sind Ballaststoffe empfehlenswert, z. B. für Reizdarm-Patienten. Hier kann ballastarme Kost verträglicher sein.

Im folgenden finden Sie allgemeine Hinweise, die allerdings individuell auszuprobieren sind!

## Wie erreiche ich einen festeren Stuhl?

- Flohsamenschalen (10-30 g pro Tag) in wenig Flüssigkeit
- Weizenkleie, Haferkleie (mind. 20 g pro Tag) z. B. in Joghurt oder Müsli
- Knäckebrot 2-3 Scheiben tgl. ohne Körner
- Weißbrot, Brötchen, Brezeln, Kekse, Cracker, Kuchen, Pfannkuchen
- polierter Reis, Nudeln
- Pudding, Schokolade
- Äpfel (ohne Schale, gerieben), Bananen, Auberginen
- Tee (schwarz und grün), Kakao, Rotwein

### Vermeiden Sie:

Bier, Weißwein, Kaffee, Mineralwasser mit Magnesium, evtl. Milchprodukte

## Wie erreiche ich einen weicheren Stuhl?

- Flohsamenschalen (10 - 30 g pro Tag) in viel Flüssigkeit
- frisches Gemüse (Bohnen, Erbsen, Linsen, Fenchel, Sellerie, Kohl)
- frisches Obst (Rhababer, Orangen, Birnen, Kiwi, Himbeeren, Äpfel mit Schale)
- Trockenobst (Aprikosen, Datteln, Feigen, Pflaumen)
- Getreide (Haferkleie, Weizenkleie, Haferflocken, Vollkornbrot, Vollkornnudel, Grünkern)
- Sonstiges (Fette und Öle, Gewürze)
- viel Flüssigkeit (ca. 2 Liter täglich)