Einnahme von Faserprodukten (Metamucil, Mucilar oder Mucilar avena) zur Stuhlregulation

Ziel: Mindestens alle ein bis zwei Tage «luftiger, flockiger, voluminöser Stuhl», welcher nicht schmiert und nicht hart ist.

Wichtig:
- Diese Produkte wirken ohne genügend Flüssigkeit, welche sofort dazu genommen wird, wie Beton!
- Entgegen der weit verbreiteten Meinung sollen diese Mittel (keine eigentlichen Medikamente) bei erreichen einer guten Stuhlregulation nicht gestoppt, sondern konsequent jeden Tag weiter als «Dauertherapie lebenslänglich» eingenommen werden! Eventuell auch in Kombination mit anderen von Ihrem Arzt verschriebenen «richtigen» Abführmitteln.

1. Einnahme
1–2 mal vor dem Essen 1–2 Kaffeelöffel des Produktes direkt in den Mund nehmen, Wasser nachtrinken und sofort mit 3–5 dl Wasser oder Tee nachspülen.

2. Bei Verstopfung
Dosis des Pulvers und des Wassers erhöhen, bis der Stuhl die oben erwähnte Konsistenz (Beschaffenheit) erhält.

3. Bei dünnen Stühlen
Wie unter 1. beschrieben. Falls der Stuhl immer noch dünn ist, nur Pulvermenge erhöhen. Falls der Stuhl immer noch dünn ist, Wassermenge pro Kaffeelöffel Pulver schrittweise reduzieren.

Einnahme von Benefiber

Benefiber: Enhält lösliche Nahrungsfasern, diese quellen nicht auf und können als Anreicherung von Getränken und Speisen verwendet werden.

Dosierung: Nach Anweisung des Arztes.

© Gastroenterologische Praxis Balsiger, Seibold & Partner

Hochhaus Lindenhofspital | Bremgartenstrasse 119 | 3012 Bern
Telefon: +41 31 302 32 34 | Fax: +41 31 302 32 35 | info@magendarmsuisse.ch
www.magendarmsuisse.ch | GLN 7601002153294