Verstopfung (Obstipation)

Was ist Verstopfung?
Es gibt grosse Unterschiede in der Häufigkeit des Stuhlgangs. Als normal gilt, wenn man 3 bis 4 Mal Stuhlgang pro Woche hat. Der Arzt spricht von Verstopfung, wenn jemand seltener als 3 Mal pro Woche Stuhlgang hat oder bei einem Drittel der Stuhlentleerungen pressen muss.

Wie entsteht eine Verstopfung?
Bei mehr als der Hälfte der Patienten kann man keine Ursache der Verstopfung finden. In diesen Fällen nimmt man an, dass der Transport des Stuhls im Darm generell verlangsamt ist. Bei einem Drittel der Patienten kann man eine oft behandelbare Ursache finden. Dabei kann es sich zum Beispiel um Entleerungsstörungen im Bereich des Schliessmuskels oder um Erkrankungen ausserhalb des Darmes (z. B. Schilddrüsenunterfunktion) handeln.

Wie häufig kommt Verstopfung vor?
Etwa fünf von hundert Menschen klagen über Verstopfung.

Ist Verstopfung gefährlich? Wann muss man damit zum Arzt?
Chronische Verstopfung ist zwar meist harmlos, aber für die Betroffenen sehr störend. Der Besuch beim Arzt soll die Patienten ermitteln, bei denen eine behandelbare Ursache der Verstopfung besteht. Besondere Vorsicht gilt bei neu aufgetretener Verstopfung. Vor allem im mittleren und höheren Lebensalter (älter als 40 Jahre) kann dies ein Zeichen von beginnendem Dickdarmkrebs sein. In diesem Fall müssen Sie auf jeden Fall zum Arzt gehen. Dieser sollte sich dann nicht mit einer Stuhlprobe begnügen, sondern eine genaue Untersuchung des Dickdarms anordnen. Dickdarmkrebs ist in vielen Fällen heilbar, wenn er frühzeitig erkannt wird.

Wie wird Verstopfung behandelt?
Vor der Behandlung steht die Diagnose. Da es viele verschiedene Ursachen für die Verstopfung gibt, sollte der Arzt erst abklären, ob nicht eine behandelbare Ursache vorliegt. Falls trotz intensiver Suche keine Ursache gefunden wird, kann man versuchen, mit Ernährung und Bewegung die Symptome zu bessern. In hartnäckigen Fällen können die Symptome mit Abführmitteln behandelt werden. In Drogerien, Reformhäusern und Apotheken wird eine Vielzahl von Mitteln für die Darmregulierung angeboten. Diese Mittel sind zwar meist unschädlich: Trotzdem sollten Sie nicht einfach zum Abführmittel greifen, sondern wenigstens einmal einen Arzt wegen des Verstopfungsproblems konsultieren.

Welchen Einfluss hat die Ernährung bei Verstopfung?
In einigen Fällen lässt sich die Verstopfung durch Ernährungsumstellung durch Einnahme von vermehrt faserreicher Nahrung günstig beeinflussen. In der Regel lässt sich keine Soforteffekte erzielen, oft stellt sich der Erfolg erst nach wenigen Tagen, zum Teil erst nach einigen Wochen ein. Brechen Sie deshalb Ihre Bemühungen nicht vorschnell ab.

Ernährungsempfehlung bei Verstopfung
Die Ernährungsempfehlungen bei Verstopfung basieren auf einer faserreichen Kost. Durch den menschlichen Verdauungstrakt sind Nahrungsfasern kaum abbaubar, trotzdem erfüllen Fasern wichtige Funktionen. Fasern – zusammen mit genügend Flüssigkeitszufuhr – bewirken, dass die Stuhlmasse voluminöser und weicher wird. Dadurch wird ein Entleerungsreiz ausgelöst und die Ausscheidung erfolgt häufiger und leichter.

Nahrungsfasern, auch Ballaststoffe genannt, sind pflanzliche Zellbestandteile. Sie kommen vor allem in Getreide und Getreideprodukten, Hülsenfrüchten, Nüssen, Kartoffeln, Gemüse und Obst vor.

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

Wie soll die Ernährung umgestellt werden?
Stufenweises Erhöhen der Fasermenge pro Tag. Beschwerden wie Blähungen und Völlegefühl können zu Beginn auftreten, sie verschwinden aber nach wenigen Tagen.

Das Trinken eines Glases Wasser oder Mineralwasser vor dem Frühstück regt den Darm an.

Zum Frühstück kann ein Müesli mit Getreideflocken, ergänzt mit frischem Obst und Nüssen, hilfreich sein.

Vollkornbrot anstatt Weissbrot oder Gipfeli sind empfehlenswert.

Drei Portionen Obst, Gemüse oder Salat sollten täglich konsumiert werden. Der Menüplan kann auch 1-2 Mal pro Woche mit den besonders faserreichen Hülsenfrüchten (Linsen, weisse Bohnen, Kichererbsen) ergänzt werden.

Ebenfalls bewährt hat sich die 1-3 Mal tägliche Einnahme von 1-2 Esslöffel Kleie oder Leinsamen. Pro Esslöffel sollte 1 grosses Glas Wasser zusätzlich getrunken werden.

Eine gute Möglichkeit der Stuhlregulation sind auch der Verzehr von 3-5 über Nacht in Wasser eingelegte Feigen oder Zwetschgen/Pflaumen pro Tag. Die gesamte Flüssigkeitszufuhr sollte mindestens 1½ bis 2 Liter pro Tag betragen, es sei denn, es besteht eine schwere Herz- bzw. Lebererkrankung.

Wie ist die Prognose?
Die Prognose ist generell gut. Einzig sollte ab einem gewissen Alter an die Möglichkeit anderer Verstopfungsursachen gedacht werden, wie z.B. an einen Dickdarm-Tumor. Im Falle von Blut im oder auf dem Stuhl sollte in jedem Falle eine fachärztliche Abklärung erfolgen.

«Abführmittel»
Sofern die diätetischen Massnahmen nicht erfolgreich sind, muss eine medikamentöse Stuhlregulation regelmässig durchgeführt werden. In einem ersten Schritt wird Ihnen der Arzt ein faserhaltiges Quellmittel (z.B. Metamucil oder Mucilar) verschreiben, auch andere Substanzen von inerten (d.h. Substanzen, die nicht vom Darm aufgenommen werden) Laxantien (Abführmittel) auf Salzbasis können in Frage kommen. Entscheidend wird sein, das richtige Präparat für Sie herauszufinden.

Im Gegensatz zur Volksmeinung ist eine langfristige Einnahme von Abführmitteln, welche richtig ausgewählt sind, nicht gefährlich. Sie sollten jedoch nicht selbst irgendein Abführmittel einnehmen, sondern sich in jedem Falle mit einem Arzt besprechen.

© 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