



## Ihre Nachsorgeempfehlung für zu Hause Ballaststoffarme Ernährung

---

Ballaststoffe, auch Füll- und Quellstoffe genannt, sind unverdauliche Nahrungsbestandteile überwiegend pflanzlicher Herkunft. Sie quellen im Darm auf und sorgen durch eine stärkere Füllung für einen beschleunigten Verdauungsvorgang, indem sie die Darmbewegung anregen. Da sie von den Darmbakterien zum Teil zersetzt werden, entstehen Darmgase sowie Zersetzungsprodukte. Beide erhöhen ebenfalls die Darmaktivität. Für eine gesunde Verdauung sind Ballaststoffe daher wünschenswert.

Infolge von Erkrankungen und/ oder Operationen des Magen-Darm-Traktes kann es aber zu Beschwerden kommen, die durch einen zusätzlich angeregt arbeitenden Darm verstärkt werden können. Solche Beschwerden können sich äußern durch:

- Durchfälle
- starken Stuhldrang, der nicht aufzuhalten ist
- häufigen Stuhldrang (auch ohne Durchfall)
- verstärkte, schmerzhafte Blähungen
- krampfartige Schmerzen, besonders auch an Stellen, an denen Verengungen/ Verwachsungen das Darmvolumen vermindern und den Transport des Darminhaltes behindern
- Probleme bei der Entleerung mittels eines künstlichen Darmausgangs (Stoma)

Ballaststoffe sind in allen rohen, unverarbeiteten pflanzlichen Nahrungsmitteln enthalten. Durch Verarbeitung der Nahrungsmittel, z.B. durch Entfernen von Schalenanteilen bei Getreide oder durch Garen von Obst und Gemüse (Kochen, Dünsten, Blanchieren), wird der Ballaststoffanteil in den meisten Fällen stark gesenkt.

Darüber hinaus gibt es Lebensmittel, die zwar nicht sehr ballaststoffreich sind, aber Inhaltsstoffe oder Zubereitungsarten aufweisen, die Blähungen, Völlegefühl und Bauchschmerzen verursachen können. Dazu gehören Zwiebelgewächse oder auch Zuckeraustauschstoffe in sogenannten zuckerfreien/ zahnfreundlichen Süßigkeiten oder Süßspeisen (z. B. Sorbit, Maltit, Fruktose). Auch die Art der Zubereitung, z.B. starkes Erhitzen von fetthaltigen Speisen beim Überbacken, Frittieren oder Braten kann die Verträglichkeit von Speisen herabsetzen.

### Nahrungsmittelauswahl

<b>geeignet</b>	<b>ungeeignet</b>
<b>Brot</b>	Vollkornbrot, Leinsamenbrot
Weißbrot, Weißbrötchen	Schrotbrot, Roggenbrot, Körnerbrot
Mischbrot	Dinkelvollkornbrot
Salz-, Pellkartoffeln, Kartoffelpüree, Kartoffelknödel	Bratkartoffeln, frittierte Kartoffelprodukte
geschälter Reis	Naturreis, Wildreis
Teigwaren aus Weizenmehl	Vollkornteigwaren
Grieß blütenzarte Haferflocken	Vollkorn Grieß kernige Haferflocken
	rohes Getreide (wie Dinkel, Gerste, Weizen z. B. als Müsli)
	Nüsse



## Ihre Nachsorgeempfehlung für zu Hause Ballaststoffarme Ernährung

geeignet	ungeeignet
<b>Gemüse:</b> Zarte Prinzessbohnen oder Wachsbohnen, Karotten, Knollensellerie, Spinat, Broccoli, Chinakohl, Zucchini, Fenchel, Chicoree, Gurke geschmort, Aubergine, Kohlrabi, Tomate enthäutet, Spargel, Blumenkohl (Individuelle Unverträglichkeiten können, un- abhängig vom Ballaststoffgehalt, trotzdem im Einzelfall auftreten!)	Hülsenfrüchte, Kohlarten (Grobkohl, z. B. Weißkohl, Rotkohl, Rosenkohl) Pilze, Mais, Schwarzwurzeln, Lauch , Zwiebeln, Knoblauch Paprika
<b>Salat:</b> gekochte Gemüsesalate wie z.B. Karotten, Sellerie, Rote Beete; Tomaten nur enthäutet und eventuell auch entkernt;	Rohkost, Rettichsalat, Gurkensalat, Krautsalat
<b>Mit Vorsicht und nach Absprache</b> (kleingeschnitten und gut gekaut!):zarte Blattsalate (z.B. Kopfsalat)	
<b>Kräuter:</b> fein gehackt in üblichen Mengen	Schnittlauch
<b>Obst:</b> Kompott (selbst gekocht oder in der Dose) frisch nur Banane evtl.Obstpüree aus dem Angebot für Kinder- nahrung	alle rohen Obstsorten außer Banane Trockenfrüchte
<p>Es gibt zwei Möglichkeiten mit denen man versuchen kann die Stuhlkonsistenz zu verbessern. Der Quellstoff Pektin kommt natürlicherweise in Heidelbeeren und geriebenem Apfel vor. Des Weiteren gibt es eine isolierte Quellmittel in Form von Apfelpektin-Granulat oder Flohsamenschalen. Den möglichen Einsatz der isolierten Quellmittel sollten Sie mit ihrem Arzt besprechen.</p> <p>Tierische Nahrungsmittel wie Fleisch, Wurst, Milch, Käse, Milchprodukte (ohne Körner), Eier sind ohne Einschränkung nach Verträglichkeit geeignet. Der Fettgehalt dieser Produkte sollte stets beachtet werden.</p>	
<p>Bei einigen Beschwerden (insbesondere bei Verwachsungen/ Verengungen/ Stomaanlage) empfiehlt es sich vor allem <b>faserreiche Nahrungsmittel</b> zu meiden.</p> <p><b>Dazu zählen: Spargel (nur Köpfe), Schwarzwurzeln, Pilze, Zitrusfrüchte (nur filetiert und/ oder gekocht), Rhabarber, frische Ananas, Mango</b></p> <p>Diese Maßnahme kann die ballaststoffarme Ernährung ergänzen, aber auch für sich alleine ausreichend sein.</p>	