Obstipation – Verstopfung

In diesem Fall tritt eine akute oder chronische Stuhlverstopfung des Darms auf.
Die Entleerung des Darms findet seltener statt und lässt sich aufgrund eines verhärteten Stuhls schwieriger durchführen. Die Gründe sind vielfältig und können im direkten Zusammenhang mit der Tumorerkrankung, aber auch mit der Ernährung, eingenommener Medikamente oder anderer Erkrankungen stehen.

Lässt sich der Darminhalt nur noch selten entleeren, können Völlegefühl, krampfartige/schmerzhafte Stuhlgänge und sogar Übelkeit und Erbrechen die Folge sein. Es gibt mehrere Maßnahmen, die einer Verstopfung entgegenwirken und Beschwerden lindern können.

Das können Sie tun

- Tägliche Bewegung
- Ernährung: Bircher Müsli, gekochtes Gemüse, Grünkern, Haferflocken, Hirse, 1–2 Stück Trockenobst (Aprikose/Feige) über Nacht einweichen und morgens essen, reifes Obst, Porrigde, Rote Grütze, Suppen.
- Essen Sie Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte nur, wenn Sie diese bisher gut vertragen haben.
- Gut kauen und ausreichend dazu trinken.
- morgens nüchtern ein großes Glas warmes Wasser trinken
- mindestens 1,5 – 2 Liter am Tag trinken, vorrangig Wasser und warme Getränke (z. B. ungesüßte Tees)
- Darmmassage (ggf. mit Pflegepersonal)
- Verwendung milder Abführmittel, wie Glycerinzäpfchen oder Miniklistiere

Das sollten Sie vermeiden

- Ernährung: Kakao, Rotwein, schwarzer Tee, Bananen, helle Brotsorten, Eier, Feingebäck, Kuchen, Fisch, Fleisch, Hülsenfrüchte, Kohl, Wurstwaren
- Stuhlgang unterdrücken oder erzwingen

Wir beraten Sie gerne zu gezielten Behandlungsmöglichkeiten, die Ihre Beschwerden lindern können und beantworten Ihre Fragen zum Thema Verstopfung.