

VERSTOPFUNG, BLÄHUNGEN, VÖLLEGEFÜHL

Der Magen-Darmtrakt kann durch die Erkrankung sowie durch die Behandlung in Mitleidenschaft gezogen werden. Diverse Medikamente können die Darmtätigkeit und somit die Darmentleerung hemmen, wie zum Beispiel Schmerzmedikamente oder Medikamente gegen Übelkeit. Dadurch können Verstopfung, Blähungen und ein Völlegefühl entstehen. Wenig Bewegung und eine zu geringe Nahrungsfaserzufuhr können zudem die Verstopfung fördern.

- Trinken sie mindestens 2 Liter pro Tag. Bevorzugen Sie Wasser, Kräuter- und Früchtetee. Zur Abwechslung können auch milde Fruchtsäfte wie Birnen-, Aprikosen- und Pfirsichnektar, Süss- und Light-Getränke und Bouillon getrunken werden.
- Bevorzugen Sie eine leichte Vollkost: mehrere kleine, leichte Mahlzeiten über den Tag verteilt. Reduzieren Sie fettige Speisen und blähende Lebensmittel wie z. B. Zwiebeln.
- Nehmen Sie sich Zeit: Essen Sie langsam und kauen Sie die Speisen gründlich.
- Setzen Sie verdauungsfördernde Teesorten ein, wie Pfefferminze, Kamille, Fenchel, Kümmel.
- Das Massieren vom Bauch kann hilfreich sein (im Uhrzeigersinn).

Mögliche Hausmittel:

- Morgens auf nüchternen Magen ein Glas lauwarmes Wasser oder Kaffee trinken
- Frischer Apfelmost, Trauben-, Pflaumen- oder Feigensaft

Moderate Bewegung sollte, wenn möglich, täglich eingeplant werden (siehe Broschüre «Körperliche Aktivität bei Krebs» der Krebsliga Schweiz).

Eine Erhöhung der Nahrungsfaseraufnahme durch nahrungsfaserreiche Lebensmittel (Vollkornprodukte, Gemüse, Früchte, Hülsenfrüchte, Nüsse) kann eventuell bei Verstopfung helfen. Dies bedingt aber eine genügende Trinkmenge von mehr als 2 Liter pro Tag, da die Nahrungsfasern viel Flüssigkeit zum Quellen brauchen. Nahrungsfasern können aber auch unangenehme Blähungen und ein Völlegefühl hervorrufen. Eine Erhöhung der Aufnahme sollte daher schrittweise erfolgen und die individuelle Toleranzgrenze ausgetestet werden. Melden Sie sich bei Unsicherheit bei der Ernährungsberatung.

Lindenhofgruppe | Ernährungsberatung

Engeriedspital
Tel. + 41 31 366 36 34 | erb.engeried@lindenhofgruppe.ch

Lindenhofspital
Tel. + 41 31 300 87 38 | erb.lindenhof@lindenhofgruppe.ch

Sonnenhofspital
Tel. + 41 31 358 11 33 | erb.sonnenhof@lindenhofgruppe.ch

lindenhofgruppe.ch



LINDENHOFGRUPPE