



Proktologische Praxis Kiel
Beselerallee 67 | 24105 Kiel

Dr. med. Johannes Jongen, FACS

Koloproktologe (EBSQ, BCD, DGK)

Dr. med. Hans-Günter Peleikis

Koloproktologe (EBSQ, BCD, DGK) | Viszeralchirurg

Prof. Dr. med. Volker Kahlke

Koloproktologe (BCD, DGK) | Viszeralchirurg

Prof. Dr. med. Tilman Laubert

Koloproktologe (EBSQ, BCD, DGK) | Viszeralchirurg

ÄRZTE FÜR CHIRURGIE

Kompetenzzentrum für

Koloproktologie (BCD)

Informationen für Patienten mit Neigung zu Durchfällen

Folgende Nahrungsmittel und -bestandteile sollten Sie meiden

- fettige Speisen
- raffinierte Zucker
- Kaffee, Schnaps, Bier, insbesondere Weißbier, frische Fruchtsäfte
- übermäßig viel frisches oder eingelegtes Obst (insbesondere Orangen, Zitronen und Ananas)
- Zwiebeln, Knoblauch, scharfe Gewürze
- weiche Eier, Spiegeleier
- Süßstoff jeglicher Art (enthalten in z.B. zuckerfreiem Kaugummi, „Light“-Getränken)

Folgende Nahrungsmittel sollten Sie bevorzugt zu sich nehmen

- gekochtes Gemüse (Broccoli, Rosenkohl, Möhren, Wurzelgemüse, Mais, Zucchini)
- Schwarzer Tee, 1 Glas Kakao täglich, Wasser ohne Kohlensäure
- Vollkornbrot, Roggenbrot (auch Knäckebrötchen),
- ungeschälter Reis, Kartoffeln, Nudeln
- Getrocknetes Obst, Äpfel und Birnen mit Schale, Bananen
- Falls Alkoholbedürfnis: vorzugsweise Rotwein

Allgemeines

- Viele sogenannte „zuckerfreie“ Lebensmittel enthalten Zuckerersatzstoffe wie Sorbit (E 420), Mannit (E 421), Isomalt (E 953), Maltit (E 965), Maltitol-Sirup (E 965), Lactit (E 966), Xylit (E 967), Erythrit (E 968). In größeren Mengen wirken diese Substanzen abführend und bedingen Durchfälle.
- Eine verborgene Milchunverträglichkeit, die insbesondere im Alter auftreten kann, lässt sich durch eine entsprechende kurzzeitige Diät testen (Vermeiden von u.a. Milch, Käse, Joghurt, Quark).
- Allgemein ist es wichtig, Mahlzeiten regelmäßig und in Ruhe einzunehmen.
- Stress und unbewältigte psychische Probleme können eine Ursache für Durchfälle sein.

Falls die aufgeführten Maßnahmen nicht zu einer zufrieden stellenden Änderung der Stuhlkonsistenz führen, sollten Sie versuchen, durch Substanzen wie z.B. **Flohsamenschalen** oder **Apfelpektin** den Stuhl etwas einzudicken. Flohsamenschalen (ca. 1 EL) lassen sich gut in Joghurt, Müsli oder Quark mischen und sollten zusammen mit einem großen Glas Flüssigkeit (mind. 250ml) aufgenommen werden. Auch lässt sich unter Umständen die Stuhlkonsistenz verbessern, wenn man einen auf einer (Glas)Reibe zerriebenen Apfel zu sich nimmt.

© Proktologische Praxis Kiel 2020