

# Die Ernährungs-Docs

## Therapie bei Hämorrhoiden

Erstsendung: Montag, 14.01.2019, 21:00 Uhr

### Die wichtigsten Fakten im Überblick:

- ✓ Ballaststoffe und Bewegung bringen die Verdauung in Schwung! Weicher Stuhl entlastet den Darmausgang.
- ✓ Empfehlenswert sind mind. 30, besser **35 Gramm Ballaststoffe** täglich. Das heißt: Genügend Vollkornprodukte, Gemüse und Obst gehören auf den Speiseplan. Achtung: Stellen Sie nicht abrupt von wenig auf viele Ballaststoffe um, sondern langsam.
- ✓ **Tagesbeispiel:** 2 Scheiben Vollkornbrot, 3 Kartoffeln, 1 ungeschälter Apfel, 1 ungeschälte Birne, circa 200 Gramm Brokkoli und 1 kleiner Tomatensalat.
- ✓ Lassen Sie Gemüse und Obst nach Möglichkeit ungeschält.
- ✓ Als **besonders ballaststoffreich** gelten Lebensmittel mit mehr als 5 Gramm Ballaststoffen pro 100 Gramm – **etwa:** Haferflocken, Dinkelflocken, Pumpernickel, Roggenvollkornbrot, Amarant, Kleie, Fruchtbrot, Popcorn (ungesüßt), Artischocken, Schwarzwurzeln, Topinambur, Trockenfrüchte (v. a. Pflaumen, Aprikosen), Hülsenfrüchte (Bohnen, Linsen, Erbsen), Nüsse (Macadamia, Erd-, Pekan-, Haselnüsse, Walnüsse) und Samen (z. B. Lein- oder Chiasamen, Flohsamen).
- ✓ Quellen können die Ballaststoffe nur, wenn ausreichend Flüssigkeit zur Verfügung steht. Darum wichtig: Viel trinken! Wasser und ungesüßte Kräutertees!
- ✓ Ideale **Trinkmenge:** Kilo Körpergewicht x 30 ml – Beispielrechnung: 80 kg x 30 ml = 2400 ml, also 2,4 Liter.
- ✓ Auch Ballaststoffe kann man trinken: Tomatensaft, Gemüsesaft mit eingerührten Leinsamen oder **Flohsamentrunk:** 1 TL Flohsamen in einem großen Glas Wasser quellen lassen und nach 10 Minuten austrinken.
- ✓ Auf hochwertige **pflanzliche Öle** achten: Lein-, Walnuss- und Olivenöl. Davon 2-3 EL pro Tag machen den Stuhl gleitfähiger. Auch die Avocado enthält gute pflanzliche Öle.
- ✓ **Darmflora aufbauen** mit Lebensmitteln, die Milchsäurebakterien enthalten, wie Joghurt, Kefir, ungekochtes Sauerkraut, Brottrunk.
- ✓ Zucker ist schlecht für die Darmflora – **maximal 1 Handvoll Süßes** pro Tag essen.
- ✓ Sport beschleunigt die Verdauung. **Mindestens 10.000 Schritte pro Tag** anstreben; dazu 3 x in der Woche Ausdauertraining wie Nordic Walking oder Gymnastik wie Pilates, um den Beckenboden stärken. Fahrradfahren eignet sich mit einem geeigneten Sattel, ohne Druck auf den Analbereich.
- ✓ Viele Fitness-Apps fürs Handy leisten auch die Auswertung von Kalorien und Ballaststoffen/Nährwerten in der Nahrung.
- ✓ Studien belegen, dass die natürliche Hockhaltung beim Stuhlgang hilft, denn der Enddarm ist dabei gestreckt – ggf. Toilettenhocker benutzen.

**Grundsätzlich sollte eine Ernährungsumstellung immer mit dem Hausarzt oder einem Ernährungsmediziner/-berater besprochen werden.**

Kategorie	Empfehlenswert	Nicht empfehlenswert
<b>Brot, Getreide und Beilagen wie Nudeln, Kartoffeln, Reis</b>	In Maßen: Vollkornbrot, Vollkorngetreideprodukte, insbesondere aus Hafer (Haferkleie), Gerste, Dinkel, Roggen; Haferflocken, Müsli ohne Zucker; Vollkornnudeln, Vollkornreis, Pellkartoffeln	Weißbrot, Toastbrot, Zwieback, Weizen- und Milchbrötchen, Croissant; Hartweizennudeln; geschälter Reis, Pommes, Kroketten, Kartoffelbrei, Pfannkuchen, artoffelpuffer; Fertiggerichte, Fast Food
<b>Süßes und Knabberkram</b> (bei Bedarf 1 kleine Handvoll am Tag)		Süße Backwaren, Süßigkeiten, süße Milchprodukte (s. u.), Salzgebäck, Chips, Flips
<b>Obst</b> (2 Portionen/Tag)	Zuckerarmes Obst wie Äpfel, Beeren, Orangen; in Maßen, da zuckerreich: Ananas, Banane, Birne, Kaki (Sharon), Weintrauben, Kirsche, Mango, Honigmelone und	gezuckerte Obstkonserven und Obstmus, kandiertes Trockenobst
<b>Gemüse</b> (3 Portionen/Tag)	alle	
<b>Nüsse und Samen</b> (ca. 40 g/Tag)	Mandeln, Walnüsse, Haselnüsse, Cashewnüsse, Macadamianüsse, Pinienkerne, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne; Leinsamen, Chiasamen, Flohsamenschalen	Erdnüsse und gesalzene Nüsse
<b>Fette und Öle</b> (ca. 2 EL/Tag)	Olivenöl, Rapsöl, Walnussöl, Leinöl, Butter	Schweine- und Gänseschmalz, Butterschmalz, Palmfett, Sonnenblumenöl, Distelöl
<b>Getränke</b> (ca. 2,5 Liter/Tag)	Wasser, ungezuckerter Tee und Kaffee	Fruchtsaft, Softdrinks, Kakao, Alkohol
<b>Fisch und Meeresfrüchte</b> (1-2 Mal pro Woche, insg. ca. 200 g)	Aal, Flusskrebs, Forelle, Garnelen, Hummer, Shrimps, Krabben, Heilbutt, Hering, Hummer, Kabeljau, Karpfen, Krabben, Lachs, Makrele, Sardinen/Sardellen, Scholle, Seezunge, Steinbutt, Shrimps, Thunfisch	Fisch in Mayonnaise oder Sahne eingelegt

<b>Wurstwaren und Fleisch</b> (2-3 Mal pro Woche, insg. ca. 200-250 g)	Magerer Aufschnitt wie Corned Beef, Putenbrustaufschnitt, Koch- und Lachsschinken, Kassler, Aspik; Hühnerfleisch, Putenfleisch, Schweinefilet, Schweinerücken, Rinderfilet	Leberwurst, Mettwurst, Weißwurst, Salami, Schinkenspeck, Mortadella, Fleischwurst, Bockwurst, Bratwurst, Blutwurst, Fleischkäse/Leberkäse, Nackenfleisch, Bauchspeck und Ähnliche
<b>Eier (ca. 5 pro Woche), Milch und Milchprodukte, Käse</b>	Eier in allen Variationen; Milch 1,5 % Fett, Buttermilch, Speisequark bis 20 % Fett, Naturjoghurt 1,5 % Fett; Käse bis 45 % Fett i. Tr.: Schnittkäse, Weichkäse, Fetakäse, Mozzarella - besonders mager: Harzer Käse, körniger Frischkäse	Mayonnaise; Sahne, Schmand und Creme fraiche; Pudding, Milchreis, Fruchtjoghurt, Fruchtquark, Kakaozubereitungen, Fruchtbuttermilch

\*) Herstellung unter Ausschluss von Sauerstoff, Hitze und Licht (Oxyguard/omega-safe). Optimal wirken Leinöl und Weizenkeimöl kombiniert.

**Empfehlungen erarbeitet in Kooperation mit dem Ernährungstherapie-Team vom medicum Hamburg.**