

## Verstopfung: Naschen ohne Reue

1x1 der Genussmittel, die man mit gutem Gewissen essen darf

*Lörrach, 04.07.2002* Keine Frage: Verstopfung und falsche Ernährung hängen miteinander zusammen. Deshalb ganz aufs Naschen zu verzichten, ist weder jedermanns Sache noch nötig: Nicht alle Genussmittel enthalten so viel Zucker, Fett oder Salz, dass die Verdauung streikt. Und andere gleichen ihre „schlechten“ Eigenschaften durch gesunde und verdauungsfördernde Zutaten wieder aus. Das 1 x 1 der Genussmittel zeigt, welche Naschereien Betroffene genießen dürfen, und welche sie eher meiden sollten.

Wer unter Verstopfung leidet, kennt den belastenden Zusammenhang zwischen Ernährungssünden und ausbleibendem Toilettengang. Eine ausgewogene Ernährung mit vielen Ballaststoffen, dafür wenig Fett, Zucker und Salz ist der Schlüssel zu einer funktionierenden Verdauung.

Deshalb ganz aufs Naschen zu verzichten, ist zum Glück nicht nötig. Leckereien wie **Puffreis**, **Müsligebäck** und **Popkorn** gleichen ihre stopfenden Inhaltsstoffe mit einer reichlichen Portion Ballaststoffen wieder aus. Sie enthalten zwar auch ordentlich Zucker, und der entzieht dem Darm bei der Verdauung viel Wasser. Gleichzeitig wird der Darm durch den Reis, Mais oder Körneranteil angeregt.

**Gummibärchen** enthalten gar kein Fett. Da der Darm sich an vielen Fetten regelrecht abrackern muss, um sie aufzuspalten, sind Gummibärchen und Co. empfehlenswert. Verwendet der Hersteller Pektine als Geliermittel, sind sie sogar verdauungsfördernd: Pektine gehören zu den wertvollsten Ballaststoffen der Natur.

Ein kleiner Kick für Verdauung sind **Vollkornplätzchen**, **Kokosraspeln** und **Bananenchips**. Der Fettanteil ist geringer als in **Mürbegebäck** oder **Pralinen**, die dafür aber gar keine Ballaststoffe enthalten.

Statt **Salzbrezeln** zu knabbern, greift man genauso gut zu **Sesambrezeln aus Vollkorn**. Die schmecken nicht nur herzhafter, sondern sind auch ein vollwertiges Lebensmittel. Geradezu verheerend für die Verdauung ist Naschwerk, das mehrere stopfende Eigenschaften besitzt. **Kartoffelchips** sollten Personen mit sensibler Verdauung widerstehen, denn sie sind in Fett getränkt und mit Gewürzmischungen bestreut, die vor allem Salz enthalten. Salz entzieht dem Darm Wasser und trocknet den Stuhl aus.

Auch **Mohrenköpfe**, **Baisers** und **Schaumwaffeln** sind für einen trägen Darm heikel. Sie sind zwar fettarm, dafür machen der hohe Zuckeranteil und das geronnene Eiweiß der Verdauung zu schaffen.

Jede **Schokolade** enthält reichlich Zucker und Fett, doch wer sich kein Leben ohne Schokolade vorstellen kann, wählt am besten eine aus **Vollmilch**. **Weißer Schokolade** und **Nougat** sind wahre Zuckerbomben. Auch zur zartbitteren Sorte sollte man bei Verstopfung nicht greifen: Je dunkler die Schokolade, desto mehr Kakao enthält sie. Und Kakao enthält Gerbstoffe, welche die Darmmuskulatur lähmen.

Gerbstoffe rächen auch gerne den Genuss von **Rotwein**, denn sie tummeln sich in der Schale dunkler Traubensorten. Aber hier gibt es Unterschiede. Burgunderweine enthalten weniger Gerbstoffe, bei Bordeauxweinen dagegen ist der natürliche Tanningehalt hoch. Bordeauxfans umgehen das Problem, in dem sie möglichst alte Weine trinken: Die Gerbstoffe lagern sich im Laufe der Jahre ab.

Fast schon eine Süßspeise sind **Liköre** jeglicher Art, denen große Mengen flüssiger Zucker zugesetzt wird. Besser sind **Portwein** oder lieblicher **Sherry**, die lediglich die natürliche Fruchtsüße enthalten.

Richtig zu Naschen ist meist weniger eine Frage des Geschmacks als der Gewohnheit. Sollte die Umstellung am Anfang schwer fallen, sind schonend wirkende, pflanzliche Wirkstoffe wie Sennes (z.B. im Kräutertee von Midro) eine vernünftige Hilfe. Sie durchlaufen den Körper im von der Natur vorgegebenen Tempo und lösen so das Problem auf sanfte Weise.

Weitere Hinweise für den vernünftigen Umgang mit Verstopfung sowie vielen praktischen Tipps gegen Darmträgheit finden Ihre Leser unter [www.midro.de](http://www.midro.de), dem Gesundheitsportal rund um die Verdauung.