

***Uniklinik Balgrist
Paraplegikerzentrum
Zürich***

FASERREICHE ERNÄHRUNG

Version 3.2

April 2009

Inhaltsverzeichnis

EINFÜHRUNG	2
NAHRUNGSFASERN?	2
WO SIND NAHRUNGSFASERN ENTHALTEN?	3
PRAKTISCHE DURCHFÜHRUNG EINER NAHRUNGSFASERREICHEN ERNÄHRUNG	3
Stuhlentleerung	6
NAHRUNGSFASERGEHALT AUSGEWÄHLTER LEBENSMITTEL	7

Paraplegikerzentrum

Wo sind Nahrungsfasern enthalten?

- Vollkorngetreide (z.B. Weizen, Hirse, Vollreis usw.) und deren Produkte (z.B. Vollkornbrot, Haferflocken, Müeslimischungen aus Vollkornflocken, Kleie usw.)
- Hülsenfrüchte wie Linsen, Kichererbsen, weisse Bohnen usw.
- Gemüse, Rohkost und Salate
- Früchte und Dörrfrüchte (z.B. gedörnte Feigen, Datteln und Dörrzwetschgen)
- Nüsse, Samen (z.B. Sesamsamen) und Kerne (z.B. Sonnenblumenkerne)



Praktische Durchführung einer nahrungsfaserreichen Ernährung

Erhöhung der Nahrungsfasern pro Tag, das heisst, zu ersetzen sind:

- | | | |
|------------------------|-------|---------------------------------------|
| • Weissbrot | gegen | Vollkornbrot |
| • Teigwaren, Reis | gegen | Vollkornteigwaren, Vollreis, Getreide |
| • Geschälte Kartoffeln | gegen | Schalenskartoffeln |
| • Süssspeisen, Gebäck | gegen | Obst, Vollkorng Gebäck |



Paraplegikerzentrum

Daneben gehören auf den Speisezettel:



- täglich 2 - 3 x Obst und 2 - 3 x Gemüse, Rohkost oder Salat
- mindestens 2 Liter (kalorien- und kohlenstoffarme) Flüssigkeit pro Tag (bei heisser Witterung mehr)



- Milchsäure (z.B. in Joghurt enthalten): unterstützt die Darmentleerung

Zusätzliche Massnahmen:

Weizenkleie:

Beginn mit 1 Esslöffel Weizenkleie (= 5 g) pro Tag und dazu mind. 2 dl Flüssigkeit. Je nach Ansprechen: langsame Erhöhung auf 15 g bis maximal 30 g Kleie pro Tag (dazu 6 dl bis 1,2 l Flüssigkeit).

Weizenkleie lässt sich problemlos in Suppen, Frucht- und Gemüsesäfte, in Joghurt oder in jede andere Mahlzeit einstreuen.



Paraplegikerzentrum

Leinsamen:

Unzerkleinert oder frisch geschrotet: 2 - 3 x täglich 1 Esslöffel.



Flohsamen:

Morgens und abends jeweils 2 Teelöffel in 3 dl Wasser quellen lassen und dann einnehmen.

Mucilar Avena® (Spirig):

Fertige Mischung aus Flohsamen und Haferkleie.

Anwendung: 2 – 3 x täglich 1 – 2 Messlöffel in mindestens 2 dl Flüssigkeit einrühren und sofort trinken.

Ein ähnlicher Effekt wird auch durch eingelegte Dörrfrüchte (Pflaumen, Zwetschgen, Feigen) erreicht.



In grösseren Lebensmittelgeschäften finden sich auch diverse andere Produkte mit erhöhtem Anteil an Nahrungsfasern (u.a. Knäckebrot, Farmer Riegel, Müeslimischungen etc.). Es lohnt sich dabei aber immer, den Preis und den Zuckergehalt (Kalorien) zu vergleichen, um nicht unangenehme Überraschungen zu erleben.

► **Beachten Sie bei allen Massnahmen:**

- In jedem Fall ist auf eine ausreichende Einnahme von **Flüssigkeit** zu achten.



- Nahrungsfasern wie Weizenkleie und Leinsamen vermögen die Resorption (Aufnahme) von Wirkstoffen aus dem Darm zu vermindern. Eine gleichzeitige Einnahme von Medikamenten sollte daher vermieden werden.
- Die Gewöhnung des Darms an ein grösseres Stuhlvolumen **erfolgt langsam** (innert Wochen).
- Anfänglich kann der Darm auf eine faserreiche Ernährung mit vermehrtem Luftabgang und / oder aufgetriebenem Bauch reagieren.

Stuhlentleerung

Die Stuhlentleerung soll regelmässig in ein- bis zweitäglichem Abstand und jeweils genau zur selben Tageszeit durchgeführt werden. Ohne einen konsequenten Rhythmus der Entleerung wird sich der Darm nicht erziehen lassen.

Am besten eignet sich ein stressfreier Zeitpunkt im Tagesablauf ohne weitere Verpflichtungen. – Es empfiehlt sich, die Darmentleerung durch eine entsprechende Bauchmassage zu unterstützen.

Zur Auslösung der Entleerung können Suppositorien („Zäpfli“) und / oder ein analer Reiz (d.h. kreisende Bewegung des in den Anus eingeführten Zeigefingers) eingesetzt werden.

Paraplegikerzentrum

Nahrungsfasergehalt ausgewählter Lebensmittel

Lebensmittel	g in 100 g	Lebensmittel	g in 100 g
Getreide		Gemüse und Salate	
Haferflocken, Vollkorn	5,6	Artischocken	10,8
Vollreis	2,2	Blumenkohl	2,9
Reis poliert	1,4	Bohnen, grün	1,9
Weizenkleie	45,4	Broccoli	3,0
		Erbsen, grün	5,2
Brot		Fenchel	4,2
Ruchbrot	4,6	Karotten	3,4
Vollkornbrot	8,4	Kartoffeln	2,0
Baguette	3,0	Knollensellerie	4,2
Laugenbrötchen	1,9	Kohlrabi	2,7
Knäckebrot	14,0	Kresse	3,5
Pumpernickel	9,3	Kürbis	2,2
		Lauch	2,3
Teigwaren		Peperoni	3,6
Teigwaren weiss	3,4	Rosenkohl	4,4
Vollkornteigwaren	8,0	Rotkohl	2,5
		Spinat	2,6
Hülsenfrüchte		Weisskohl	3,0
Weisse Bohnen	17,0	Wirsing	2,5
Erbsen, getrocknete	16,6	Zuckermais	4,0
Kichererbsen	21,4		
Linsen	10,6	Pilze	
		Austernpilze	5,9
Nüsse und Samen		Champignons	2,0
Erdnuss	10,9	Morcheln	7,0
Haselnuss	7,4	Pfifferlinge	4,7
Kastanie	8,4	Steinpilze	6,0
Kokosraspel	24,0		
Leinsamen, ungeschält	38,6	Obst / Obstprodukte	
Sesam-Samen	11,2	Ananas	1,5
Sonnenblumenkerne	6,3	Apfel	2,0
Walnuss	6,1	Apfel getrocknet	10,1
		Aprikose	1,5
		Aprikose getrocknet	8,6
		Banane	1,8
		Banane getrocknet	12,0
		Birne	3,3
		Birne getrocknet	13,5
		Dattel getrocknet	9,0
		Feige getrocknet	12,9
		Heidelbeeren	4,9
		Johannisbeeren	3,5
		Kiwi	2,1
		Pflaume getrocknet	5,0

Paraplegikerzentrum

Tagesbeispiel für eine faserstoffreiche Ernährung

			<u>Nahrungsfasern in g</u>
<u>Frühstück</u>			
100	g	Vollkornbrot	6,5
15	g	Butter	-
30	g	Heidelbeerkonfitüre	0,6
		Milchkaffee oder Tee	-
 <u>Z'nüni</u>			
150	g	Orange (= 1 Stück)	2,4
		Getränk	-
 <u>Mittagessen</u>			
120	g	Pouletbrüstchen	-
150	g	Vollreis	1,1
150	g	Bohnen grün, gedämpft	3,0
40	g	Nüsslisalat	0,6
2	TL	Sesamsamen geröstet	1,2
150	g	Ananas frisch	2,3
		Getränk	-
 <u>Z'vieri</u>			
50	g	Feigen, getrocknet	6,5
50	g	Vollkornbrötchen	3,5
		Getränk	-
 <u>Abendessen</u>			
1	Port.	Käse, verschiedene	-
150	g	Gschwellti	2,6
		Salattellerchen aus:	
50	g	Karotten geraffelt	1,7
50	g	Fenchel fein geschnitten	2,1
50	g	Maiskörner	1,0
		Getränk	-
 eventuell Spätmahlzeit			
180	g	Joghurt	-
10	g	Weizenkleie	4,8
		Getränk	-
Total:			40 g Nahrungsfasern