

in FORM
Deutsche Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung

Nichts geht mehr! Mit der richtigen Ernährung Obstipation im Alter vorbeugen



Gefördert durch:
 Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft
 SH
 Ministerium für Landwirtschaft, ländliche Räume, Energie und Verbraucherschutz

ausgewählte Bestandteile des Deutschen Bundeslagers

in FORM
Deutsche Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung

Obstipation

Wie entsteht eine Verstopfung?

Eine Verstopfung entsteht dann, wenn der Stuhl sich zu langsam durch den Darm bewegt und ein Wassermangel vorliegt. Dadurch wird der Stuhl hart und trocken, was zu einer erschwerten Ausscheidung führt.

Gefördert durch:
 Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft
 gefördert durch den Ministerium für Ernährung und Verbraucherschutz

DGE

2

in FORM
Deutsche Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung

Obstipation

Prävalenz

Jeder 5. Erwachsene

Jeder 3. der über 80 Jährigen

bis zu 80 % der Pflegeheimbewohner leiden an Obstipation

Gefördert durch:
 Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft
 gefördert durch den Ministerium für Ernährung und Verbraucherschutz

DGE

3

in FORM
Deutsche Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung

Obstipation

Diagnostik

Analyse..

- ..des Stuhlverhaltens
- Zuhilfenahme von Stuhltagebüchern

→ **Bristol-Stuhlformen-Skala**



Gefördert durch:
 Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft
 gefördert durch den Ministerium für Ernährung und Verbraucherschutz

DGE

4

in FORM
Deutsche Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung



Bristol-Stuhlformen-Skala

Typ ①		Einzelne, feste Kügelchen (schwer auszuscheiden)	Schwere Obstipation
Typ ②		Wurstartig, klumpig	Leichte Obstipation
Typ ③		Wurstartig mit rissiger Oberfläche	normal
Typ ④		Wurstartig mit glatter Oberfläche	normal
Typ ⑤		Einzelne weiche, glattrandige Klümpchen, leicht auszuscheiden	fehlende Ballaststoffe
Typ ⑥		Einzelne weiche Klümpchen mit unregelmäßigem Rand	Leichter Durchfall
Typ ⑦		Flüssig, ohne feste Bestandteile	Starker Durchfall

Gefördert durch:
Das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft

inFORM ist ein Projekt von:
inFORM e.V. - Deutscher Verein für Ernährung und Bewegung

Quelle: <https://x7z2v9p6.rocketcdn.me/wp-content/uploads/2019/05/bristol-stool-grafik-2019-e1557921056484.jpg>

5

in FORM
Deutsche Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung



Obstipation

Beispielhaftes Stuhltagebuch

Hier sind besten auch die Uhrzeit mit aufnehmen. So können ggf. Zusammenhänge zu der Aufnahme bestimmter Lebensmittel (Unverträglichkeiten) erkannt werden

Datum	Trinkmenge in ml	Menge Obst am Tag	Abführmittel	Stuhlgang heute?	Konsistenz Stuhl	Zufriedenheit mit der Darmentleerung
	1 = Eine 1-Liter-Flasche 2 = großer Becher (200 ml) 3 = 1 Tasse (150 ml)	0 = kein Obst 1 = 1 Apfel, 1 Birne, usw. 2 = 2 Äpfel, 2 Birnen, usw.	0 = keine 1 = Movicol 2 = Laxoberal 3 = Lactulose 4 = Klyasma 5 = andere	0 = nein 1 = ja, 1 Mal heute 2 = ja, 2 Mal heute 3 = ja, 3 Male heute usw.	0 = kein Stuhlgang 1 = weich 2 = hart 3 = Durchfall	Bitte nicht Zutreffendes durchstreichen!
Z. B. 08.08.2014	Z. B. 1 x 1, 4 x 2 = 1,8 Liter	Z. B. 2	Z. B. 0	Z. B. 4	Z. B. 3	
						
						

Gefördert durch:
Das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft

Erstellt von Frau Mari Arens, Ärztin in der Praxis Doniec Birkner Heits
https://www.kolo-proktologie-kiel.de/downloads/Stuhltagebuch_bei_Verstopfung.pdf

6

in FORM
Deutsche Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung



Obstipation

Diagnostik

Analyse..

- ..des Stuhlverhaltens
 - Zuhilfenahme von Stuhltagebüchern
 - Bristol-Stuhlformen-Skala
- ..der Medikamenteneinnahme
- ..der Begleitsymptome & -erkrankungen
- ...möglicher verursachender Krankheiten



Quelle: [2]

Gefördert durch:
Das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft

inFORM ist ein Projekt von:
inFORM e.V. - Deutscher Verein für Ernährung und Bewegung

7

in FORM
Deutsche Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung



Obstipation

Ursachen

Flüssigkeits-
mangel

+

Bewegungs-
mangel

+

Ballaststoff-
mangel

=

Obstipationsrisiko!

Gefördert durch:
Das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft

inFORM ist ein Projekt von:
inFORM e.V. - Deutscher Verein für Ernährung und Bewegung

8

in FORM
Deutsche Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung



Obstipation

Vorbeugung und Therapie

Ernährung

- Ballaststoffe
- Flüssigkeit

Bewegung

- Körperliche Betätigung
- z.B. durch leichte Gymnastik oder Spaziergänge

Gesundheitlich
© Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

inFORM ist ein Projekt
des Bundesministeriums
für Ernährung und Landwirtschaft

9

in FORM
Deutsche Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung



Ballaststoffe

Was sind Ballaststoffe?

- Siehe pdf „Ballaststoffe: Grundlagen – präventives Potential – Empfehlungen für die Lebensmittelauswahl“

Gesundheitlich
© Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

inFORM ist ein Projekt
des Bundesministeriums
für Ernährung und Landwirtschaft

10

in FORM
Deutsche Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung



Leichte Bewegungsübungen

„Bauchschnellen“
Der Bewohner zieht den Bauch beim Einatmen ein. Beim Ausatmen lässt er ihn nach vorne schnellen.



„Bauchpresse“
Der Bewohner zieht den Bauch so weit wie möglich ein und behält diese Position für zehn Sekunden bei.



„Seitenbeugen“
Der Bewohner neigt den Oberkörper im Wechsel nach rechts und links



- „Anheben der Knie“: Der Bewohner sitzt oder liegt. Er zieht einen Oberschenkel so weit wie möglich an und behält diese Position so lange wie möglich bei. Danach wiederholt er die Übung je zehnmal im Wechsel mit beiden Knien.

Gesundheitlich
© Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

inFORM ist ein Projekt
des Bundesministeriums
für Ernährung und Landwirtschaft

Quelle: <https://www.movicol.de/uploads/downloads/a90dc562-da48-459c-b415-423ebcb0d273.pdf>

11

in FORM
Deutsche Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung



Obstipation

Bewegung

- Körperliche Bewegung unterstützt Darmmotorik → Wasserentzug ↓
- Bewohner soll möglichst weniger sitzen und liegen
 - Zu Spaziergängen ermutigen
 - wenn möglich Treppe statt Aufzug
 - Teilnahme an Gymnastikgruppen
- Immobiler Bewohner:
 - Bewegungsübungen & Gymnastik im Bett

Gesundheitlich
© Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

inFORM ist ein Projekt
des Bundesministeriums
für Ernährung und Landwirtschaft

in FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung



Obstipation

Weitere Tipps zur Vorbeugung

- individuelle Defäkationsrituale herausfinden (z.B. Zeitung lesen, vertrauter Zeitpunkt)
- immer die Intimsphäre wahren
 - Ungestörte, ruhige & angenehme Umgebung
 - Patient möglichst allein lassen, ggf. Zahl der Anwesenden auf Minimum reduzieren
 - Stress und Zeitdruck vermeiden
- Patienten in der präventiven Leibmassage schulen
- Über ballaststoffreiche Kost informieren und diese anbieten

© Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft



Ministerium für Ernährung und Landwirtschaft

13

in FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung



Impressum

Ein IN FORM Projekt folgender Herausgeberin:
Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) e. V.
Vernetzungsstelle Seniorenernährung Schleswig-Holstein, www.dge-sh.de

Redaktion:
Sophie Pekrun

Stand: Januar 2023

Über IN FORM:
IN FORM ist Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung. Sie wurde 2008 vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) und vom Bundesministerium für Gesundheit (BMG) initiiert und ist seitdem bundesweit mit Projektpartnern in allen Lebensbereichen aktiv. Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Menschen dauerhaft zu verbessern. Weitere Informationen unter www.in-form.de.

© Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft



Ministerium für Ernährung und Landwirtschaft



Ministerium für Landwirtschaft, ländliche Räume, Energie und Verbraucherschutz

14