

Menschen, die sich generell gesund ernähren, leiden nicht an Verstopfung. Sie können mindestens einmal am Tag auf die Toilette gehen, ohne zu drücken.

Wer sich nicht gesund ernähren will, braucht trotzdem etwas GESUNDES, dass sie oder er nicht zu Abführmitteln greifen muss, die Nebenwirkungen auslösen können.

Folgendes hilft:

- Kiwis
- Pflaumen
- genügend stilles Wasser trinken
- Magnesium

Folgendes kann auch helfen, ist jedoch bei einer Darmerkrankung nicht zu empfehlen:

- Geschrotete Leinsamen
- Chiassamen
- Flohsamenschalen

Viele vergessen genügend stilles Wasser nachzutrinken.

Nachteil dieser Samen: sie können an entzündeten Stellen im Darm hängen bleiben (zu Verklebungen führen) und die Entzündung somit fördern.

Referenzen:

Attaluri A et al. "Randomisierte klinische Studie: getrocknete Pflaumen (Pflaumen) vs. Flohsamen bei Verstopfung" *Aliment Pharmacol Ther.* 2011 Apr;33(7):822-8. Epub 2011, 15. Februar. Richardson D et al. „Die Ernährungs- und Gesundheitsattribute von Kiwis: eine Übersicht“ *Eur J Nutr.* 2018; 57(8): 2659-2676. Epub 2018, 22. Februar. Chey S et al. „Exploratory Comparative Effectiveness Trial of Green Kiwifruit, Psyllium, or Prunes in US Patients With Chronic Constipation“ *Am J Gastroenterol.* 1. Juni 2021;116(6):1304-1312. Chan A

et al. „Erhöhte Aufnahme von Ballaststoffen in Form von Kiwis verbessert Verstopfung bei chinesischen Patienten“ Eur J Pharmacol. 10. Juni 2008;587(1-3):273-80. Epub 4. Apr. 2008. Eady S et al. „Die Wirkung von ‚Zesy002‘-Kiwis (var.) auf die Darmgesundheitsfunktion: Epub 2018, 27. Februar. Richardson D et al. „Die Ernährungs- und Gesundheitsattribute von Kiwis: eine Übersicht“ Eur J Nutr. 2018; 57(8): 2659-2676. Epub 2018 22. Februar.