Tipps zur Ernährung und Stuhlgang bei Hämorrhoiden

Was man bei Hämorrhoiden beachten sollte.

Grundsätzliches zur Ernährung bei Hämorrhoiden

Zwischen den Hämorrhoiden und der Ernährung besteht ein enger Zusammenhang, der auf den ersten Blick nicht direkt ersichtlich ist. Eine ballaststoffarme Ernährung fördert beispielsweise die Entstehung der Problematik. Zudem können fettreiche Lebensmittel sowie scharfe Speisen ein Grund für die Ausbildung des Leidens sein. Ein weiterer Grund für das Leiden ist zudem ein ständiges Einbehalten des Stuhls. Auch ein harter Stuhl begünstigt die Entstehung des Leidens, da hierbei stark gepresst werden muss, um den Stuhl abzutransportieren.
Genau diese Ursachen können durch eine ausreichende und gesunde Ernährung beeinflusst werden. Der Betroffene muss darauf achten, dass die tägliche Ernährung eine gesunde Darmtätigkeit fördert und dass der Stuhl recht weich ist. Um dies zu gewährleisten, muss genügend getrunken werden. Gut geeignet ist Mineralwasser. Auch Kräutertee und Ähnliches bieten hier die besten Voraussetzungen, um eine gesunde Darmtätigkeit zu fördern und den Darm möglichst weich zu halten. Damit der Darm angeregt wird, sollten genügend Ballaststoffe eingenommen werden. Ballaststoffe spielen in der Ernährung eine wichtige Rolle. Sie regen die Darmtätigkeit an und sorgen daher für eine schnelle Ausscheidung. In der Kombination mit der Flüssigkeit, die von den Ballaststoffen aufgenommen werden kann, entsteht ein weicher Stuhl, der leicht ausgeschieden werden kann und zugleich auch eine regelmäßige Entleerung des Darms ermöglicht. Wird fettarm und nur wenig scharf gegessen, wird zugleich die Reizung der Analschleimhaut verhindert.

Konkrete Tipps für die Ernährung

Die geeignete Ernährung zur Vorbeugung und günstigen Beeinflussung der Hämorrhoiden beginnt bereits beim Frühstück. Ein Vollkornmüsli oder Vollkornbrot ist hier ideal geeignet, um Ballaststoffe zu liefern. Gemüse enthält ebenfalls viele Ballaststoffe. Daher sollte die tägliche Ernährung viel Rohkost enthalten, wie beispielsweise Salate. Milchprodukte sollten den Speiseplan ergänzen. Besonders geeignet ist Joghurt oder Käse. Auch Buttermilch und Quark können bezüglich der Ernährung bei Hämorrhoiden gute Dienste leisten.
Obwohl reich an Eiweißen und für die tägliche Ernährung durchaus empfohlen, sollten Hülsenfrüchte nur eingeschränkt verwendet werden. Zwiebeln und Kohl sind ebenfalls Beispiele für eigentlich empfehlenswerte Nahrungsmittel, die bei Hämorrhoiden nur eingeschränkt genossen werden sollten. Sie führen zu Blähungen, die negativ auf die Verdauung und damit auch auf die Hämorrhoiden wirken.
Stopfende Nahrungsmittel wie Schokolade, Cola oder Torten sollten nur mäßig genossen werden, da sie die Verdauung negativ beeinträchtigen. Die ideale Trinkmenge pro Tag beträgt rund drei Liter, die dann aus Wasser oder Kräutertee bestehen sollten.

Was beim Stuhlgang beachtet werden sollte

Viele Menschen neigen zu Verstopfungen. Die vorgestellte Ernährung kann hier helfen, einen normalen Stuhlgang zu erhalten. Auf Abführmittel sollte grundsätzlich verzichtet werden, da sie sich negativ auf die Hämorrhoiden auswirken können . Wird die Ernährung eingehalten, dann stellt sich in der Regel nach kurzer Zeit ein normaler Stuhlgang ein, sodass Hilfsmittel nicht notwendig sind.
Zudem resultiert aus der Ernährung ein regelmäßiger Stuhlgang. Der Stuhl sollte nicht einbehalten werden. Wird ein Drang verspürt, sollte direkt eine Toilette aufgesucht werden. Der Grund hierfür ist einfach erklärt: Wird der Stuhl einbehalten, dann wird ihm mit steigender Dauer Flüssigkeit entzogen, sodass er dann hart wird und mit Druck ausgepresst werden muss. Allerdings sollte der Stuhlgang nicht täglich erzwungen werden, da hierfür ebenfalls stark gepresst werden muss.

Pressekontakt

haemorrhoiden24.com - Das Infoportal

Herr Jan Huber
Zuercherstr. 161
8010 Zürich

haemorrhoiden24.com
info@haemorrhoiden24.com

Firmenkontakt

haemorrhoiden24.com - Das Infoportal

Herr Jan Huber
Zuercherstr. 161
8010 Zürich

haemorrhoiden24.com
info@haemorrhoiden24.com

Obwohl viele Menschen unter Hämorrhoiden leiden, wird darüber nur sehr selten gesprochen. Oftmals wird selbst der Arztbesuch verweigert. Dementsprechend herrscht viel Aufklärungsbedarf in diesem Bereich. Mit www.haemorrhoiden24.com wollen wir Betroffene informieren und ihnen die Furcht vor diesem unangenehmen Problem nehmen.