

ERNÄHRUNG / STUHLREGULATION

Beschwerden am End- und Dickdarm können in vielen Fällen durch Faser- und Ballaststoffreiche Ernährung positiv beeinflusst werden. Faser- und Ballaststoffe sind unverdauliche, nahezu kalorienfreie Nahrungsmittel. Wesentlich ist ihr positiver Effekt auf die Beschaffenheit des Stuhles hinsichtlich seiner Konsistenz aber auch hinsichtlich der Passage des Stuhles durch den Dick- und Enddarm. Trinkt man ausreichende Mengen Flüssigkeit dazu, tritt der wesentliche Effekt der Darmwanddehnung auf. Über Reflexe vermittelt, wird dadurch die Darmtätigkeit angeregt. Die meisten Faserstoffe enthalten Weizenkleie (täglich 1-2 Eßlöffel in Fruchtjoghurt) oder 2 Teelöffel Indische Flohsamenschalen (eine Gattung des Spitzwegerichs, *Plantago ovata*) in Flüssigkeiten, Joghurt oder Müsli aufgelöst.

Flohsamenschalen dienen nicht nur als Quellmittel, um bei Verstopfungen oder zu hartem Stuhl den Stuhl weicher zu machen. Auch im gegenteiligen Fall - Durchfälle - sind sie sehr effektiv, da der flüssige Stuhl gebunden wird. Wesentlich ist der positive Effekt auf die Darmtätigkeit (Peristaltik). Des Weiteren bewirken gemahlene Flohsamenschalen eine Senkung des Cholesterinspiegels. Ihre positiven Effekte sind in einer Vielzahl von Studien belegt.