10 USComatonta Kodinhoitoa Ummetukessa, Jonka Sinun Pitäisi Tietää

Tetä löydät yleisimmät ummetuksen kodin lääkkeet. Vaikka Oikean Kodin Lääkkeen löyfämin lv Joskus Vaikeaa, se ei ole joskus niin kaukana. Suurimmalla Osalla Kotihoitoa en Jo Kotitaluessa, Kuten Nimi Päätellän. Ummetus en uskomattoman yleinen ongelman ummetus vaikuttaa noin 20 prostentiin yhdysvaltojen ernisistä, mikä Johtaa 8 miljoonaan vierailuun läkäriin vuodeessa. ERISET VOIVAT KOKEA UMETUKSEN SYöMänsä Ruoan Välttää Heidän Elämänäpaansa, Heidän Käytemäääääääät heidän Sairaaukianaan. Monille ...

Hier finden Sie die gängigsten Hausmittel gegen Verstopfung. Auch wenn es manchmal schwierig ist das richtige Hausmittel zu finden, so ist es doch manchmal gar nicht so weit entfernt. Die

meisten Hausmittel haben Sie bereits in Ihrem Haushalt, wie der Name es schon vermuten lässt.

Verstopfung ist ein unglaublich häufiges Problem

Verstopfung betrifft etwa 20 % der Menschen in den Vereinigten Staaten, was zu 8 Millionen Arztbesuchen pro Jahr führt.

Menschen können Verstopfung aufgrund der Lebensmittel, die sie essen oder vermeiden, ihrer Lebensgewohnheiten, der Medikamente, die sie einnehmen, oder der medizinischen Bedingungen, die sie haben, erfahren. Für viele ist die Ursache ihrer chronischen Verstopfung unbekannt. Dies wird als chronische idiopathische Obstipation bezeichnet.

Verstopfung ist durch folgende Symptome gekennzeichnet.

- weniger als drei Stuhlgänge pro Woche
- harter, trockener oder klumpiger Stuhl
- Schwierigkeiten oder Schmerzen beim Stuhlgang
- ein Gefühl, dass nicht der gesamte Stuhlgang abgelaufen ist
- Verstopfung kann schwerwiegende negative Auswirkungen auf die Lebensqualität sowie auf die körperliche und geistige Gesundheit haben.

Es gibt viele natürliche Möglichkeiten, Verstopfung zu lindern. Die Menschen können dies bequem von zu Hause aus tun, und die meisten von ihnen werden von der Wissenschaft unterstützt.

Hier sind 13 natürliche Hausmittel gegen Verstopfung

Trinken Sie mehr Wasser

Eine Person mit Verstopfung sollte versuchen, mehr Wasser zu trinken.
Regelmäßig dehydriert zu sein, kann zu Verstopfung führen. Um dies zu verhindern, ist es wichtig, genug Wasser zu trinken und hydriert zu bleiben.

Wenn eine Person an Verstopfung leidet, kann sie vielleicht Linderung finden, wenn sie etwas kohlensäurehaltiges (sprudelndes) Wasser trinkt. Dies kann ihnen helfen, zu rehydrieren und die Dinge wieder in Gang zu bringen.

Einige Studien haben herausgefunden, dass Sprudelwasser bei der Linderung von Verstopfung wirksamer ist als Leitungswasser. Dazu gehören Menschen mit Verdauungsstörungen oder Dyspepsie und Menschen mit chronischer idiopathischer Verstopfung.

Es ist jedoch keine gute Idee, kohlensäurehaltige Getränke wie zuckerhaltige Limonade zu trinken, da diese Getränke gesundheitsschädliche Auswirkungen haben und Verstopfung verschlimmern können.

Einige Menschen mit Reizdarmsyndrom (IBS) stellen fest, dass kohlensäurehaltige Getränke ihre Symptome verschlimmern, sodass diese Personen möglicherweise Mineralwasser und andere kohlensäurehaltige Getränke vermeiden möchten.

Fazit: Dehydrierung kann Verstopfung verursachen, also achten Sie darauf, genug Wasser zu trinken. Sprudelwasser kann bei der Linderung von Verstopfung sogar noch wirksamer sein.

Essen Sie mehr Ballaststoffe

Essen Sie mehr Ballaststoffe, insbesondere lösliche, nicht fermentierbare Ballaststoffe.
Um Verstopfung zu behandeln, raten Ärzte den Menschen oft, ihre Aufnahme von Ballaststoffen zu erhöhen.

Dies liegt daran, dass eine zunehmende Aufnahme von Ballaststoffen die Masse und Konsistenz des Stuhlgangs erhöht und ihn leichter passieren lässt. Es hilft ihnen auch, das Verdauungssystem schneller zu passieren.

Tatsächlich ergab eine Überprüfung aus dem Jahr 2016, dass 77 % der Menschen mit chronischer Verstopfung von einer Nahrungsergänzung mit Ballaststoffen profitierten.

Einige Studien haben jedoch herausgefunden, dass eine zunehmende Aufnahme von Ballaststoffen das Problem tatsächlich verschlimmern kann. Andere berichten, dass Ballaststoffe die Stuhlfrequenz verbessern, aber möglicherweise nicht bei anderen Verstopfungssymptomen wie Stuhlkonsistenz, Schmerzen, Blähungen und Blähungen helfen.

Das liegt daran, dass verschiedene Arten von Ballaststoffen unterschiedliche Auswirkungen auf die Verdauung haben. Es gibt viele verschiedene Ballaststoffe, aber im Allgemeinen fallen sie in zwei Kategorien: unlösliche Ballaststoffe und lösliche Ballaststoffe. Unlösliche Ballaststoffe – die in Weizenkleie, Gemüse und Vollkornprodukten enthalten sind – machen den Stuhl dicker und können ihm helfen, das Verdauungssystem schneller und leichter zu passieren.

Lösliche Fasern – die in Haferkleie, Gerste, Nüssen, Samen, Bohnen, Linsen und Erbsen sowie einigen Früchten und Gemüsen enthalten sind – absorbieren Wasser und bilden eine gelartige Paste, die den Stuhl weicher macht und seine Konsistenz verbessert. Nicht fermentierbare lösliche Ballaststoffe wie Flohsamen sind die beste Wahl zur Behandlung von Verstopfung.

Eine Überprüfung aus dem Jahr 2020 ergab, dass Psyllium bei Verstopfung 3,4-mal wirksamer ist als unlösliche Weizenkleie. Verschiedene Marken von Flohsamenfasern sind online erhältlich. Studien, die die Auswirkungen von unlöslichen Ballaststoffen zur Behandlung von Verstopfung untersuchten,

haben zu gemischten Ergebnissen geführt.

Dies liegt zum Teil daran, dass unlösliche Ballaststoffe das Problem bei manchen Menschen mit einem funktionellen Darmproblem wie IBS oder chronischer idiopathischer Verstopfung verschlimmern können. Einige fermentierbare lösliche Ballaststoffe können auch bei der Behandlung von Verstopfung unwirksam sein, da sie von Bakterien im Darm fermentiert werden und ihre Wasserhaltefähigkeit verlieren.

Um Verstopfung vorzubeugen, sollten Menschen darauf abzielen, eine Mischung aus löslichen und unlöslichen Ballaststoffen zu sich zu nehmen. Die empfohlene Gesamtfaseraufnahme pro Tag beträgt 25 Gramm (g) für Frauen und 38 g für Männer.

Fazit: Versuchen Sie, mehr ballaststoffreiche Lebensmittel zu essen. Auch eine Nahrungsergänzung mit löslichen, nicht fermentierbaren Ballaststoffen wie Flohsamen kann helfen.

Mehr trainieren

Verschiedene Forschungsstudien haben berichtet, dass Bewegung helfen könnte, die Symptome von Verstopfung zu verbessern.

Studien haben eine sitzende Lebensweise mit einem erhöhten Verstopfungsrisiko in Verbindung gebracht. Aus diesem Grund empfehlen einige Gesundheitsexperten, die Bewegung zu erhöhen, um den Stuhl in Bewegung zu bringen.

Allerdings stimmen nicht alle Studien darin überein, dass Bewegung Verstopfung behandelt. Daher ist mehr Forschung erforderlich. Andere Studien haben berichtet, dass Bewegung zwar nicht immer die Häufigkeit des Toilettengangs verbesserte, aber einige Symptome reduzierte und die Lebensqualität der Menschen verbesserte.

Bei Menschen mit Reizdarmsyndrom kann moderate Bewegung (zügiges Gehen) die Verdauungsbeschwerden und die Lebensqualität verbessern. Allerdings könnte kräftiges Training (Joggen) die Symptome bei einigen verschlimmern. Versuchen Sie, sich sanft zu bewegen – wie regelmäßige Spaziergänge, Schwimmen, Radfahren oder Joggen – um zu sehen, ob es hilft.

Fazit: Bewegung kann bei manchen Menschen die Symptome von Verstopfung lindern.

Trinken Sie Kaffee, besonders koffeinhaltigen Kaffee

Kaffeetrinken kann helfen, Verstopfung zu lindern.
Bei manchen Menschen kann der Konsum von Kaffee den Drang verstärken, auf die Toilette zu gehen. Das liegt daran, dass Kaffee die Muskeln im Verdauungssystem stimuliert.

Tatsächlich fand eine Studie aus dem Jahr 1998 heraus, dass koffeinhaltiger Kaffee den Darm auf die gleiche Weise anregen kann wie eine Mahlzeit. Dieser Effekt war 60 % stärker als beim Trinken von Wasser und 23 % stärker als beim Trinken von entkoffeiniertem Kaffee.

Kaffee kann auch kleine Mengen löslicher Ballaststoffe enthalten, die Verstopfung vorbeugen, indem sie das Gleichgewicht der Darmbakterien verbessern. Allerdings können die darmstimulierenden Eigenschaften von Koffein bei Menschen mit Reizdarmsyndrom stärker sein. Es könnte auch Verdauungsbeschwerden verschlimmern.

Menschen mit IBS können versuchen, Koffein aus ihrer Ernährung zu streichen, um zu sehen, ob es hilft. Erfahren Sie hier mehr über Lebensmittel und Getränke, die Verstopfung lindern können.

Fazit: Kaffee kann helfen, Verstopfung zu lindern, indem er die Darmmuskulatur stimuliert. Es kann auch geringe Mengen an

löslichen Ballaststoffen enthalten.

Nehmen Sie Senna, ein pflanzliches Abführmittel

Senna ist ein beliebtes sicheres und wirksames pflanzliches Abführmittel, das bei der Behandlung von Verstopfung hilft. Es ist sowohl in oraler als auch in rektaler Form rezeptfrei und online erhältlich. Senna enthält Pflanzenstoffe, sogenannte Glykoside, die die Nerven im Darm stimulieren und den Stuhlgang beschleunigen.

Ärzte halten Senna für kurze Zeit für Erwachsene für sicher, aber Menschen sollten einen Arzt aufsuchen, wenn ihre Symptome nach einigen Tagen nicht verschwinden. Ärzte empfehlen Senna in der Regel nicht für schwangere Frauen, stillende Frauen oder Menschen mit bestimmten Gesundheitsproblemen wie entzündlichen Darmerkrankungen.

Fazit: Das pflanzliche Abführmittel Senna ist ein beliebtes Mittel gegen Verstopfung. Es stimuliert die Nerven im Darm, um den Stuhlgang zu beschleunigen.

Essen Sie probiotische Lebensmittel oder nehmen Sie probiotische Nahrungsergänzungsmittel ein

Probiotika können helfen, chronischer Verstopfung vorzubeugen. Probiotika sind lebende, nützliche Bakterien, die natürlicherweise im Darm vorkommen. Dazu gehören Bifidobakterien und Lactobacillus. Menschen können ihre Werte erhöhen, indem sie probiotische Lebensmittel essen.

Manche Menschen mit chronischer Verstopfung haben ein Ungleichgewicht der Bakterien im Darm. Der Verzehr von mehr probiotischen Lebensmitteln könnte helfen, dieses Gleichgewicht zu verbessern und Verstopfung vorzubeugen.

Eine Überprüfung aus dem Jahr 2019 ergab, dass die Einnahme von Probiotika für 2 Wochen bei der Behandlung von

Verstopfung, der Erhöhung der Stuhlfrequenz und der Stuhlkonsistenz helfen kann. Sie könnten auch bei der Behandlung von Verstopfung helfen, indem sie kurzkettige Fettsäuren produzieren. Diese können die Darmbewegungen verbessern und den Stuhlgang erleichtern.

Probiere alternativ ein probiotisches Nahrungsergänzungsmittel aus. Einige Studien haben ergeben, dass Menschen nach 4 Wochen die Vorteile dieser Nahrungsergänzungsmittel zu spüren begannen.

Versuchen Sie, probiotische Nahrungsergänzungsmittel einzunehmen, die online erhältlich sind, oder probiotikareiche Lebensmittel zu essen, um zu sehen, ob dies bei Verstopfung hilft. Zu den präbiotischen Lebensmitteln gehören:

- Joghurt
- Sauerkraut
- Kimchi

Fazit: Probiotika können bei der Behandlung von chronischer Verstopfung helfen. Versuchen Sie, probiotische Lebensmittel zu essen oder ein Nahrungsergänzungsmittel einzunehmen.

Rezeptfreie oder verschreibungspflichtige Abführmittel

Eine Person kann mit einem Arzt oder Apotheker über die Auswahl eines geeigneten Abführmittels sprechen. Verschiedene Arten haben unterschiedliche Wirkungsmethoden, aber alle sind bei Verstopfung wirksam (40, 41).

Ein Arzt kann einen der folgenden Typen empfehlen:

- **Füllstoffe:** Dies sind Abführmittel auf Faserbasis, die den Wassergehalt des Stuhls erhöhen.
- **Stuhlweichmacher:** Diese enthalten Öle, um den Stuhl weicher zu machen und seinen Durchgang durch den

Darm zu erleichtern.
- **Stimulierende Abführmittel:** Diese stimulieren die Nerven im Darm, um den Stuhlgang zu beschleunigen.
- **Osmotische Abführmittel:** Diese erweichen den Stuhl, indem sie Wasser aus dem umgebenden Gewebe in das Verdauungssystem ziehen.

Die meisten dieser Abführmittel sollten jedoch nicht regelmäßig eingenommen werden, ohne mit einem Arzt gesprochen zu haben.

Fazit: Abführmittel sind wirksam zur Linderung von Verstopfung. Sprechen Sie mit einem Arzt oder Apotheker über die besten.

Versuchen Sie eine FODMAP-arme Diät

Verstopfung kann ein Symptom von IBS sein. Die Low-FODMAP-Diät ist eine Eliminationsdiät, die bei der Behandlung von IBS hilft und IBS-bedingte Verstopfung lindern kann. FODMAP steht für fermentierbare Oligosaccharide, Disaccharide, Monosaccharide und Polyole.

Die Diät beinhaltet die Begrenzung von Lebensmitteln mit hohem FODMAP-Gehalt für einen bestimmten Zeitraum, bevor sie wieder eingeführt werden, um festzustellen, welche der Körper vertragen kann. Bei Menschen mit IBS, bei denen Verstopfung vorherrscht, reicht die FODMAP-arme Diät allein oft nicht aus. Solche Menschen müssen wahrscheinlich auf andere Aspekte ihrer Ernährung achten, wie z. B. genügend Wasser und Ballaststoffe, um eine Linderung ihrer Symptome zu erfahren.

Fazit: Eine niedrige FODMAP-Diät kann helfen, IBS-bedingte Verstopfung zu lindern. Dies allein kann jedoch keine ausreichende Linderung bewirken.

Iss Shirataki-Nudeln oder nimm ein Glucomannan-Präparat

Glucomannan ist eine Art löslicher Ballaststoff aus den Wurzeln der Konjac-Pflanze. Einige Untersuchungen deuten darauf hin, dass es gegen Verstopfung wirksam ist. Glucomannan verbessert nicht nur den Stuhlgang, sondern kann auch als Präbiotikum wirken, um das Gleichgewicht guter Bakterien im Darm zu verbessern.

Eine Studie an Kindern ergab, dass 45 % derjenigen, die Glucomannan einnahmen, eine Linderung von schwerer Verstopfung erlebten, verglichen mit nur 13 % in der Kontrollgruppe. Eine andere kontrollierte Studie fand jedoch keine signifikanten Auswirkungen.

Menschen können Glucomannan aus Nahrungsergänzungsmitteln oder durch den Verzehr von Shirataki- oder Konjac-Nudeln erhalten. Glucomannan-Ergänzungen sind ebenfalls erhältlich. Sie unterscheiden sich in ihren Vorteilen je nach Marke, daher ist es am besten, die Marken vor dem Kauf zu vergleichen. Glucomannan-Ergänzungen sind online erhältlich.

Fazit: Glucomannan kann bei manchen Menschen helfen, Verstopfung zu behandeln. Zu den Quellen gehören Nahrungsergänzungsmittel und Shirataki-Nudeln.

Essen Sie präbiotische Lebensmittel

Präbiotika sind unverdauliche Kohlenhydratfasern. Zu den Präbiotika gehören Oligosaccharide und Inulin. Obwohl Ballaststoffe Verstopfung reduzieren, indem sie die Konsistenz und Masse des Stuhls verbessern, haben Präbiotika ihre Wirkung, indem sie die Verdauungsgesundheit verbessern.

Präbiotische Ballaststoffe verbessern die Verdauungsgesundheit, indem sie die nützlichen Bakterien im Darm füttern, was die Probiotika fördert und das Gleichgewicht der Darmbakterien verbessert. Tatsächlich können einige Präbiotika dazu beitragen, die Häufigkeit des Stuhlgangs zu erhöhen und den Stuhlgang

weicher zu machen.

Zu den präbiotischen Lebensmitteln gehören:

- Chicoree
- Jerusalem Artischocken
- Knoblauch
- Zwiebeln
- Bananen
- Lauch
- Kichererbsen

Knoblauch und Zwiebeln gehören jedoch nicht zu einer Low-FODMAP-Diät, da diese Lebensmittel bei Menschen mit Reizdarmsyndrom Symptome auslösen können.

Fazit: Lebensmittel, die präbiotische Ballaststoffe enthalten, können die Verdauungsgesundheit und das Gleichgewicht nützlicher Darmbakterien verbessern. Präbiotika können helfen, Verstopfung zu lindern.

Versuchen Sie es mit Magnesiumcitrat

Magnesiumcitrat ist ein beliebtes Hausmittel gegen Verstopfung. Es ist eine Art osmotisches Abführmittel, das Menschen rezeptfrei oder online kaufen können.

Die Einnahme moderater Mengen von Magnesiumpräparaten kann helfen, Verstopfung zu lindern. Ärzte verwenden höhere Dosierungen, um den Darm vor Operationen oder anderen medizinischen Eingriffen vorzubereiten und zu reinigen.

Fazit: Die Einnahme von Magnesiumcitrat, einem rezeptfreien Nahrungsergänzungsmittel, kann helfen, Verstopfung zu lindern.

Essen Sie Pflaumen

Pflaumen sind ein natürliches Abführmittel.

Pflaumen und Pflaumensaft werden oft als natürliches Heilmittel gegen Verstopfung angepriesen – und das aus gutem Grund. Pflaumen sind möglicherweise die zugänglichste natürliche Lösung, die es gibt. Pflaumen enthalten neben Ballaststoffen auch Sorbit. Dies ist ein Zuckeralkohol, der abführend wirkt.

Einige Studien haben gezeigt, dass Pflaumen möglicherweise wirksamer sind als Ballaststoffe wie Flohsamen. Die effektive Dosierung kann etwa 50 g oder sieben mittelgroße Pflaumen zweimal täglich betragen. Menschen mit IBS sollten jedoch Pflaumen vermeiden, da Zuckeralkohole Lebensmittel mit hohem FODMAP-Gehalt sind.

Fazit: Pflaumen enthalten den Zuckeralkohol Sorbit, der abführend wirkt. Pflaumen können ein sehr wirksames Mittel gegen Verstopfung sein.

Versuchen Sie, Milchprodukte zu vermeiden

Bei Menschen mit einer Unverträglichkeit kann der Verzehr von Milchprodukten aufgrund seiner Auswirkungen auf die Darmbewegungen zu Verstopfung führen. Dazu gehören Kinder, die Kuhmilcheiweiß nicht vertragen, und Erwachsene mit Laktoseintoleranz.

Wenn jemand eine Milchunverträglichkeit vermutet, kann er seinen Arzt zur Diagnose aufsuchen. Der Arzt kann empfehlen, Milchprodukte vorübergehend aus der Ernährung zu streichen und gleichzeitig andere kalziumreiche Lebensmittel zu erhöhen, um zu sehen, ob die Symptome dadurch verbessert werden.

Fazit: Milchprodukte bzw. Laktoseintoleranz kann bei manchen Menschen zu Verstopfung führen. Bei diesen Menschen kann das Entfernen von Milchprodukten aus der Ernährung helfen, die Symptome zu lindern.

Nachtrag

Verstopfung ist unangenehm und hat eine Reihe möglicher Ursachen. Viele Hausmittel und natürliche Methoden können jedoch helfen. Wenn die Verstopfung anhält, kann eine Person mit ihrem Arzt sprechen, um die Ursache zu ermitteln und eine wirksame Behandlung zu finden. Allerdings können viele der natürlichen Hausmittel in diesem Artikel erhebliche Linderung verschaffen.
Thema: Verstopfung, Verstopfung, Verstopfung, Verstopfung, Verstopfung, Verstopfung, Verstopfung, Verstopfung, Verstopfung
Folgende Artikel können
Folgende Artikel können Ihnen ebenfalls weiterhelfen, da sie das gleiche Thema aus einem anderen Licht betrachten:

Themenverwandte Artikel:

[fu_postlist search=’stuff‘ maxposts=10 search=“Verstopfung“]

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki