

## Der aktuelle Preisvergleich

# Lactulose gegen Verstopfung

**Viele Menschen klagen über Verstopfung. Doch der Griff zum Abführmittel sollte nicht voreilig erfolgen. Eine tägliche Darmentleerung muss zum Beispiel nicht sein.**

Einmal alle zwei Tage gilt als ebenso normal wie zweimal am Tag. Erfolgt die Darmentleerung aber meist erst nach zwei oder mehr Tagen und ist der Stuhl dann hart und die Entleerung schmerzhaft, spricht man von Verstopfung (Obstipation). Mangel an Be-

wegung am Arbeitsplatz und in der Freizeit, Bettlägerigkeit, Arzneimittel und Erkrankungen des Magen-Darm-Traktes können zur Verstopfung beitragen. Wer häufig unter Verstopfung leidet, sollte durch einen Arztbesuch organische Erkrankungen ausschließen lassen.

### Anregung der Darmtätigkeit

- 👉 Bewegung
- 👉 Regelmäßigkeit des Toilettengangs
- 👉 kein Zeitdruck beim Toilettengang
- 👉 ballaststoffreiche Kost, z.B. Vollkornprodukte, Gemüse und Salat
- 👉 ausreichende Flüssigkeitszufuhr

### Was tun?

Wenn sich der Enddarm genügend gefüllt hat, wird der Reflex für die Darmentleerung ausgelöst. Weißbrot, Milch- und Mehlspeisen sowie Wurstwaren tragen nur unwesentlich zum Stuhlvolumen bei. Schlackenreiche Nahrung, in erster Linie Vollkornbrot, faserreiches Gemüse, Salat und Obst, füllen hingegen den Darm. Eine Umstellung der Ernährung auf solche faserreiche Kost, eventuell unterstützt durch Ballaststoffe wie Weizenkleie, unterstützt daher die Darmtätigkeit.

Die Entleerung des Darms ist ein Vorgang, den man durch Übung unterstützen kann. Wichtig ist dabei, für Regelmäßigkeit zu sorgen (zum Beispiel vor oder nach dem Frühstück) und Geduld zu üben. Eile zu einer Tageszeit, zu der normalerweise der Stuhlgang erfolgt, ist ausgesprochen hinderlich.

Wenn alles andere nicht hilft, kann die Einnahme eines Abführmittels wie Lactulose in Betracht kommen. Wer an Lactose (Milchzucker)-Unverträglichkeit leidet, darf Lactulose nicht einnehmen, da Lactulose-Präparate herstellungsbedingt Lactose enthalten.

In der folgenden Preistabelle vergleichen wir die Kosten gängiger Präparate auf der Basis der Packungsgröße von 200 ml (kein Anspruch auf Vollständigkeit) und den Kosten einer Einzeldosis von 15 ml (ca. ein Esslöffel, entspricht 10 g Lactulose). Prozentangaben veranschaulichen das Ausmaß der Preisunterschiede. Das preiswerteste Präparat ist mit 100% angegeben. Die Präparate sind vom preiswertesten zum teuersten angeordnet. Das teuerste Präparat (Bifinor-

### Das führt zu Verstopfung

- 👉 Bewegungsmangel
- 👉 Stress vor dem Toilettengang
- 👉 häufiges Unterdrücken des Stuhldrangs
- 👉 ballaststoffarme Ernährung mit viel Weißmehlprodukten, Milchspeisen, Wurstwaren u.a.
- 👉 regelmäßige Einnahme von Abführmitteln
- 👉 Einnahme stopfend wirkender Arzneimittel, z.B. bestimmte Hustenblocker, Antidepressiva, krampf lösende Mittel, Opiate u.a. (schauen Sie auf dem Beipackzettel nach und fragen Sie im Zweifelsfall Ihren Arzt oder Apotheker)
- 👉 Erkrankungen des Darmes

ma<sup>®</sup> Sirup) kostet 77% mehr als der preiswerte Lactulose-1A Pharma<sup>®</sup> Sirup.

## Preisvergleich gängiger Lactulose-Präparate

Alle Produkte enthalten 0,667 g Lactulose pro ml. Das günstigste Produkt ist mit 100% angesetzt. Da es sich nur um Preisempfehlungen der Hersteller handelt (Stand 1. Februar 2006), können die Preise in Ihrer Apotheke abweichen.

Handelsname	Hersteller	Packungsgröße	Kosten (€)	Kostenvergleich pro Packung in Prozent
Lactulose-1A Pharma <sup>®</sup> Sirup	1A Pharma	200 ml	4,30	100%
Lactulose AL <sup>®</sup> Sirup	Aliud	200 ml	4,30	100%
Tulotract <sup>®</sup> Sirup	Ardeypharm	200 ml	4,34	101%
Lactulose Sandoz <sup>®</sup> Sirup	Sandoz Pharma	200 ml	4,76	111%
Lactulose Heumann <sup>®</sup> Sirup	Heumann	200 ml	4,85	113%
Lactulose Hexal <sup>®</sup> Sirup	Hexal	200 ml	4,85	113%
Lactulose Stada <sup>®</sup> Sirup	Stadapharm	200 ml	4,85	113%
Lactulose-Ratiopharm <sup>®</sup> Sirup	ratiopharm	200 ml	4,87	113%
Bifitral <sup>®</sup> Sirup	Solvay	200 ml	5,00	116%
Lactulose Neda <sup>®</sup> Sirup	Novartis	200 ml	5,00	116%
Laevilac S <sup>®</sup> Sirup	Fresenius Kabi	200 ml	7,25	169%
Bifinorma <sup>®</sup> Sirup	Merckle Recordati	200 ml	7,60	177%