



## **Merkblatt für die Ernährung und Behandlung von Kindern mit chronischer Verstopfung (Obstipation)**

### **Liebe Eltern!**

Ihr Kind leidet an chronischer Verstopfung. Um eine Besserung der Beschwerden herbeizuführen, sind eventuell verschiedene Umstellungen in der bisherigen Ernährung und in den Stuhlgewohnheiten wichtig und sinnvoll. Dazu sollen Ihnen folgende Hinweise helfen:

### **Stuhltraining**

Wichtig ist regelmäßiger Stuhlgang, möglichst jeden Tag zur selben Zeit, z.B. nach dem Frühstück oder Mittagessen. Die Kinder sollen sich Zeit nehmen zum Stuhlgang und nicht schon nach der ersten kleinen Portion wieder aufstehen und zum Spielen davonlaufen. Normaler Stuhlgang sollte weich, aber geformt sein.

Achten Sie darauf, daß ihr Kind ausreichend früh aufsteht, um Zeit zu haben für das tägliche Geschäft. Zeitdruck beim täglichen Stuhlgang ist unbedingt zu vermeiden. **Ein Glas Fruchtsaft direkt nach dem Aufstehen** hilft, damit die Verdauung in Gang kommt. Auch viel Bewegung, Sport oder Bewegungsspiele im Freien sind sehr wichtig. Ihr Kind sollte eher mehrere, leichte und kleine Mahlzeiten aus gut verdaulichen Lebensmitteln zu sich nehmen.

### **Ernährungsmaßnahmen**

Achten Sie auf eine ausreichende Trinkmenge, am besten sind ungesüßte Getränke wie Mineralwasser, Tee oder verdünnte Fruchtsäfte.

Ballaststoffreiche Nahrungsmittel regen mit ihren unverdaulichen Bestandteilen die natürliche Tätigkeit des Darmes an. Empfehlenswert sind:

- Vollkornbrot, Leinsamen-, Roggenvollkorn- und Mehrkornbrot
- ungezuckertes Müsli oder Haferflocken
- frisches Obst, Gemüse, Salat und Rohkost
- ungeschälter Reis und Vollkornnudeln
- Produkte mit Zusatz von Weizenkleie oder Leinsaat
- Gebäck und Kuchen aus Vollkornmehl

Vermeiden sollte ihr Kind:

- Kakaohaltige Produkte wie Schokolade oder Kakage tränke
- Übermäßige Mengen fetthaltiger Produkte wie Wurst- oder Fleischwaren, Backwaren, die aus Weißmehl hergestellt sind wie Weißbrot, Brötchen, Toastbrot, Gebäck, Kuchen oder Nudeln
- Süßigkeiten, Bonbons oder gezuckerte Speisen

Oftmals kann dadurch auf Medikamente oder andere abführende Maßnahmen verzichtet werden.

*Mit freundlichen Grüßen*

*Dr. med. Frank Kirchner*  
*Kinderarzt*