



Merkblatt "Verstopfung"

Liebe Eltern,

ihr Kind leidet an häufiger Verstopfung. Dies ist kein unmittelbar bedrohlicher Zustand, eine chronische Obstipation (= Verstopfung über Wochen und Monate) kann jedoch das Allgemeinbefinden erheblich beeinträchtigen und unter Umständen zu langfristigen Schäden führen. Die meisten Zustände von Verstopfung sind mit einer entsprechenden Ernährung ausreichend zu beheben, sogar wenn die Verstopfung durch eine echte Darmträgheit (u.U. "vererbt") hervorgerufen wird.

Welche Möglichkeiten gibt es, die Verstopfung diätetisch zu beeinflussen? Dies richtet sich zuerst nach dem Alter ihres Kindes und der jeweiligen Ernährung.

Wenn sie einen ausschließlich gestillten Säugling haben:

- versuchen sie etwas zusätzliche Flüssigkeit zuzuführen. Entweder in Form von Tee oder Wasser zwischen den Milchmahlzeiten

Wenn sie einen Säugling mit ausschließlicher Pulvermilchfütterung haben:

- bereiten sie die Milch ordnungsgemäß zu? Auf jeden Fall dürfen sie nicht mehr Pulver pro angegebene Flüssigkeitsmenge zugeben als vorgeschrieben. Das heißt auch das Pulver im Messlöffel muss glatt gestrichen werden, keinen "gehäuften" Messlöffel verwenden
- versuchen sie eher mehr Flüssigkeit zuzuführen. Entweder in Form von Tee oder Wasser zwischendurch oder meist besser, indem die Wassermenge beibehalten und etwa ein Fünftel weniger Pulver für die Milchezubereitung nehmen (4 anstatt 5 Löffel usw.) .

Wenn ihr Säugling schon Beikost erhält:

- vermeiden sie für eine gewisse Zeit "stopfende" Nahrungsmittel wie Bananen, Karotten, Reis und Süßes. Verwenden sie häufiger eher stuhlweichmachende Nahrungsmittel wie Spinat, Vollkornprodukte und evtl. Naturjoghurt. Ansonsten Milchprodukte verdünnen wie oben beschrieben.

Versagen obige Maßnahmen:

- können sie Milchzucker - käuflich dort, wo sie auch Babynahrung erhalten - zur Milch oder in Tee oder Wasser gelöst zugeben. Milchzucker hat wenig Süßkraft, kann jedoch wie auch normaler Zucker bei zu langem Gebrauch über den Tag ("Nuckeln an der Flasche") Karies verursachen! Ansonsten schaffen Abbauprodukte des Milchzuckers ein für die nützlichen Darmbakterien vorteilhaftes Darmmilieu, sie bewirken desweiteren durch vermehrte Wasserbindung im Darm einen weicheren Stuhl und dadurch eine verbesserten Transport. Die Gefahr einer Gewöhnung des Darms an diese Art der Stuhlregulation besteht nicht.

Sonstige, allgemeine Maßnahmen im Säuglingsalter:

- Bauchmassage mit der Hand "im Uhrzeigersinn"
- wenn das Baby ohne Erfolg "drückt", helfen sie sanft mit dem Fieberthermometer "wie zum Fiebermessen" nach.

Wenn ihr Kind älter als ein Jahr ist bzw. Normalkost erhält:

- achten sie darauf, dass die Nahrung genügend Ballaststoffe enthält (Vollkornprodukte, rohes Gemüse/Salat, Kartoffeln, frisches Obst, Gemüsesäfte)
- vermeiden sie für eine gewisse Zeit "stopfende" Nahrungsmittel wie Bananen, Karotten, Reis, Kakao und Süßes
- achten sie auf eine genügende Flüssigkeitszufuhr in Form von (Mineral)wasser oder Tee (**ohne** Zucker- oder Honigzusatz) oder mit Wasser verdünnten Fruchtsäften
- geben sie ihrem Kind 1 Glas Orangensaft ("100% Saft") vor dem Frühstück oder ab und zu Feigensirup (1/2-2 Teelöffel/Tag z.B. vermischt mit Joghurt)
- achten sie auf eine sinnvolle "Stuhlgangerziehung". Ihr Kind soll zur Toilette gehen, sobald es erstmals Drang verspürt (nicht erst "zu Ende spielen" etc.), besprechen oder regeln sie evtl. Probleme bzgl. fremder Toiletten oder sonstiger Zeiten außerhalb der eigenen vier Wände (Kindergarten etc.).
- achten sie darauf, dass sich ihr Kind auf Toilette Zeit lässt, erklären sie die Funktion des Stuhlgangs
- besorgen Sie u.U. ein kleines Fußbänkchen, auf das Ihr Kind die Füße aufsetzen kann, wenn es auf Toilette sitzt. Das „Drücken“ geht dann oft besser, als wenn die Beine frei in der Luft baumeln
- achten sie darauf, dass ihr Kind genügend Bewegung hat (Spiel/Sport etc.)
- vermeiden sie Bestrafungen oder Drohungen bzgl. des Stuhlproblems
- machen sie den "Gang zur Toilette" nicht zu einer überwertigen Angelegenheit, belassen sie es bei einer - allerdings wichtigen - Nebensache

Versuchen sie frühzeitig durch obige Maßnahmen den Kreis von Verstopfung, Schmerzen beim Stuhlgang, Angst vor dem Schmerz, Einhalten und damit nachfolgend stärkerer Verstopfung und stärkeren Schmerzen zu durchbrechen.

Versagen obige Maßnahmen, helfen wir ihnen weiter

Ihr Praxisteam