

**Dr. med. Alexander Bernhart  
Dr. med. Christine Wieland  
Fachärzte für Kinder- und Jugendmedizin**

kinderarzt@aerztehaus-harlaching.de

Isenschmidstr. 19  
81545 München/ Harlaching  
Tel. 089/ 62277240  
Fax. 089/ 62277153

## **Diät bei (chronischer) Verstopfung**

### **Erwünscht sind folgende Nahrungsmittel, die reichlich gegeben werden sollten:**

- Alle Obstsorten, ob roh oder gekocht, außer Bananen und rohen Äpfeln
- Alle Gemüsesorten, ob roh oder gekocht, außer rohen Karotten
- Als Brot: Vollkornbrot, Schrotbrot, Knäckebrötchen
- Als Fett: Butter, Margarine, Pflanzenöle, Schmalz
- Als Brotaufstrich: körnige Marmelade (z.B. Himbeer), Honig
- Frischkornbrei wie Bircher Müsli
- Als Getränk: Stilles Wasser ist das Beste!  
Möglich: Mineralwasser, Buttermilch, Malz (Caro) Kaffee; stark verdünnte Obstsäfte

Größere Kinder sollen morgens nüchtern 1-3 eingeweichte Backpflaumen oder Feigen essen. Dazu 1 Glas Wasser. Alternative: Dörropflaumensaft (5-10ml morgens).

### **Folgende Nahrungsmittel sollten im Verzehr eingeschränkt werden:**

- Fleisch, Wurst, Schinken
- Milch!!!, Rahm, Joghurt, Käse mit über 30% Fett i.Tr.
- Eier

### **Verboten sind folgende Nahrungsmittel:**

- Magermilch, Quark, Magerkäse (Fett i.Tr. unter 30%)
- Weißbrot, Semmeln, Hörnchen, Brezen
- Kuchen und Torten jeglicher Art; Schnecken, Milchschnitte, Kekse
- Alle feinen Mehle, Stärkemittel, Pudding, Grieß
- Reis, Nudeln, Spätzle
- Kakao, Kakaopulver, Schokolade, Pralinen, Nougat, Marzipan, Bonbons, Eis
- Tee

Diese Diät **muss konsequent über mind. 2-4 Wochen** eingehalten werden!

Bleibt bei konsequenter Diät wirklich eine Besserung des Stuhlverhaltens aus, dann stellen Sie Ihr Kind erneut vor.