

Chronische Verstopfung (Obstipation)

Liebe Eltern,

bei Ihrem Kind wurde eine chronische Verstopfung oder Pseudoverstopfung (Angst vor dem Stuhlgang) festgestellt. Dieses Merkblatt gibt Ihnen eine Anleitung für ggf. auftretende Fragen, bei Unklarheiten wenden Sie sich bitte an uns.

- Die chronische Verstopfung kommt langsam und führt zu einer immer stärkeren Ausdehnung des mehrere Meter langen Darmes, in dem sich immer mehr Stuhlgang ansammelt. Die Stuhlballen dicken immer weiter ein und werden immer härter, was die Schmerzen und das Einhalten wiederum verstärkt. Ein „Teufelskreis“, aus dem Ihr Kind alleine nicht wieder herausfindet.
- Gelegentlich kann jedoch auch flüssiger Stuhl an den Stuhlbällen vorbeifließen, was dann zu Stuhlschmierern führt und nicht als Durchfall fehlgedeutet werden sollte.
- Zu Beginn der Behandlung ist es erforderlich, den Darm von den großen Stuhlmengen, die sich über die Zeit angesammelt haben, zu befreien. Dies geschieht mit demselben Medikament, das auch zur Dauertherapie der Verstopfung eingesetzt wird.
- Das abführende Medikament (Wirkstoff Macrogol, z.B. Movicol junior®, Kinderlax®, Laxbene junior®) wird nicht ins Blut aufgenommen und erzeugt auch keine Abhängigkeit. Es bleibt im Darm und führt zum Einströmen von Flüssigkeit aus dem Körper in den Darm und damit zu einem weicheren Stuhl. Am Anfang muss die Dosis oft deutlich erhöht werden, bis der Darm einmal „durchgespült“ ist, dann kann in der Regel wieder eine kleinere Dosis gegeben werden.
- Es empfiehlt sich, die anfängliche Darmentleerung ohne Zeitdruck durchzuführen (Beginn z.B. Freitagnachmittag), da es zu wiederholter Entleerung sehr großer Stuhlmengen kommen kann.
- Durch die anfänglich hohe Gabe von Macrogol und das „In-Bewegung-Setzen“ der harten Stuhlballen können die Bauchschmerzen zu Beginn der Behandlung kurzfristig zunehmen. Dies ist keinesfalls ein Grund, die Behandlung abzubrechen! Nach der Entleerung der harten Stuhlmassen wird es Ihrem Kind deutlich besser gehen.
- Im Anschluss daran kann die Macrogol-Gabe wieder reduziert werden. Ziel ist es, dass Ihr Kind unter der Therapie jeden Tag ohne Schmerzen oder Pressen eine größere Menge weichen Stuhles (ähnlich weich wie Apfelmus oder Kartoffelbrei) absetzt.
- Von diesem Zeitpunkt an sollte die Therapie mindestens 3 Monate fortgesetzt werden. So lange benötigt der Darm mindestens, um seine ursprüngliche Form und Funktion wieder zu erlangen.
- Die Beendigung der Therapie sollte immer vorher mit den Ärzten der Praxis besprochen werden, bitte rufen Sie an oder schreiben eine e-Mail, wir melden uns bei Ihnen.

Bitte niemals alleine entscheiden, ob Sie mit der Behandlung aufhören können!

Beenden sie die Therapie vorher, kommt die Verstopfung mit großer Sicherheit zurück!

1. Kostumstellung

Erlaubt sind:

- altersentsprechende abwechslungsreiche Mischkost
- Vollkornprodukte (z.B. Vollkorn-/Knäckebrötchen, Vollkornnudeln, Vollkornreis, etc.)
- frisches Obst
- frisches Gemüse und Salate
- ausreichend Flüssigkeit, z.B. Mineralwasser, ungesüßter Tee
(empfohlene Trinkmenge: 1-6 Jahre 750-1000ml/Tag, ab 7 J. 1000-1500ml/Tag;
in regelmäßigen kleinen Portionen zu den Haupt- und Zwischenmahlzeiten)

Verzichtet werden sollte auf:

- Weißbrot, Toastbrot, Brötchen
- Obstsäfte (überzuckert!)
- Gebäck und Kuchen
- Süßigkeiten/Eis
- Überfette Milch (über 1,5 %, max. 1 Glas fettarme Milch pro Tag) und Sahne
- Übermäßiger Fleischgenuss

2. Stuhltraining / Ausnutzung des Magen-Dickdarm-Reflexes (ab ca. 5-6 Jahren):

Regelmäßiger Toilettenbesuch nach jeder Mahlzeit für ca. 10 Minuten in gemütlicher Umgebung (Fußbank, Bilderbücher, Poster, CD-Spieler), Belohnungssystem als positive Verstärkung

3. Viel Sport und Bewegung, Bauchmassage

4. **Medikament Ihres Kindes:** _____

5. **Startdosis:** _____

6. **Dosiserhöhung** (falls Stuhlgang nach 2-3 Tagen nicht wie besprochen ohne Probleme entleert wird) auf _____

7. **Stuhlnormalisierung:** falls weicher Stuhlgang und Entleerung ohne Schmerzen nicht erreicht wird, bitte melden

8. **Filmtipp:** Schauen Sie sich gemeinsam mit Ihrem Kind im Internet das kindgerechte Erklärvideo „The Poo in You“ an