

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

kinderarzt@aerztehaus-harlaching.de

Isenschmidstr. 19
81545 München/ Harlaching
Tel. 089/ 377999130

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, Knäckebrot
- Als Fett: Butter, Margarine, Pflanzenöle, Schmalz
- Als Brotaufstrich: körnige Marmelade (z.B. Himbeer), Honig
- Frischkornbrei wie Bircher Müsli
- Als Getränk: Wasser, Mineralwasser, Buttermilch, Malz (Caro) Kaffee; verdünnte Obstsaft

Größere Kinder sollen morgens nüchtern 1-3 eingeweichte Backpflaumen oder Feigen essen. Dazu 1 Glas Mineralwasser. Alternative: Dörrpflaumensaft (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, Kaba, 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.