



## Elterninformation: Verstopfung (Obstipation)

### Was ist Verstopfung ?

Als Verstopfung oder Obstipation wird eine erschwerte und zu seltene Darmentleerung bezeichnet. Von selteneren organischen Ursachen abgesehen, liegt meist eine ungeeignete Ernährung und zu seltener Toilettengang der Störung zu Grunde. Typisch ist ein Teufelskreis, wenn Kinder nach einem negativen Ereignis (z.B. Schmerzen bei hartem Stuhlgang) den Toilettengang meiden. Hält dieses Problem an, weitet sich der Enddarm und verliert dadurch seine Fähigkeit, sich zu entleeren.

### Nahrungsmittel, die oft gegeben werden sollten

- Alle Obstsorten roh (oder gekocht) **außer** Bananen und rohe Äpfel
- Alle Gemüsesorten einschließlich Kartoffeln, Tomaten, Radieschen etc. , soweit möglich, auch roh **außer** rohe Karotten
- Brot: Vollkornbrot, Schrotbrot oder Knäckebrot
- Fett: Butter, Pflanzenmargarine, Pflanzenöle, ab und an auch Schmalz
- Brotaufstriche: körnige Marmeladen (Himbeere, Brombeere, Erdbeere etc.), Honig, Malzextrakt und die genannten Fette
- Frischkornbreie ( z.B. Bircher- Müsli)
- Getränke: auf ausreichendes Trinken achten !!  
Wasser, Malzkaffee mit wenig Milch und wenig Zucker, Buttermilch, Obstsaft (letztere Beiden zweckmäßig erst nach der Malzeit !!).

Bei größeren Kindern empfiehlt es sich, morgens nüchtern 1-3 eingeweichte Backpflaumen oder Feigen anzubieten, z.B. in einem Müsli.

### erlaubte Nahrungsmittel, die aber seltener gegeben werden sollten

- Fleischwaren: Fleisch, Wurst, Schinken
- Milcherzeugnisse: Joghurt, Rahm, Milch, Käse mit über 30% Fettgehalt
- Eier

### ungünstige („verbotene“) Nahrungsmittel

- Magermilch, Magerkäse unter 30% Fettgehalt, Quark
- Weißbrot, Semmeln, Hörnchen, Brezeln, Schnecken, Konditoreiwaren wie Kuchen, Kekse, Torten, Kleingebäck
- alle feinen Mehle
- Stärkeerzeugnisse (Pudding)
- Grieß, Reis, Teigwaren aller Art wie Nudeln Spätzle etc.
- Kakao, Kaba, Schokolade, Nutella, Eis, Nugat, Marzipan, Pralinen
- rohe Äpfel, Bananen

### Außerdem wichtig:

Toilettentraining: regelmäßiger Besuch der Toilette (mindestens 2x täglich), ideal nach dem Essen nach 5-10 Minuten Toilette wieder verlassen, wenn kein Stuhlgang möglich, angenehme Umgebung schaffen (Musik, Bilderbuch oder Ähnliches), kein Machtkampf, loben!, nicht schimpfen oder drohen, ausreichende Bewegung täglich, bei jeder Gelegenheit raus, Fernsehen und PC reduzieren.

Wenn Bewegung, Ernährungsumstellung und Toilettentraining keine nachhaltige Wirkung zeigen und es noch immer zu Verstopfungen kommt, sollten Sie uns kontaktieren.

Wenn keine organische Ursache vorliegt, muss dann über einen längeren Zeitraum konsequent ein Mittel (Movicol) eingenommen werden, damit sich der Darm normalisieren und der Teufelskreis von Angst und Vermeidungsverhalten beim Toilettengang durchbrochen werden kann.