



Merkblatt Verstopfung

Definition

Weniger als 1-2 Stühle pro Woche, harte, feste Stühle, Stuhlentleerung schmerzhaft, Kotschmierer über einen längeren Zeitraum (Kinder bis 4 Jahre: wenigstens 1 Monat / Kinder ab 4 Jahre: wenigstens 2 Monate).

- Kinder: Müssen durchschnittlich ein- bis dreimal am Tag „groß“ auf die Toilette.
Auch eine Stuhlentleerung alle zwei Tage ist noch im Bereich des „Normalen“.
- Säuglinge: Gestillte Säuglinge können vier- bis fünfmal am Tag den Darm entleeren, aber auch nur einmal in der Woche, ohne dass sie unter Verdauungsproblemen leiden.
Leiden Säuglingen bis zu 6 Monaten unter Verstopfung, sind organische Störungen häufig.

Ursachen

Meist keine organische Ursache, sondern häufig Folge von falscher Ernährung (schlackenarm) und zu wenig Bewegung.

Kritische Phasen für Verstopfung:

- Umstellung von Muttermilch auf Breimahlzeiten
- Mit etwa 1 Jahr, wenn feste Nahrung eingeführt wird
- Während des Toilettentrainings
- Bei Kindern im schulpflichtigen Alter, die während des Unterrichts auf den Toilettengang verzichten
- Änderung des Tagesablaufs oder der Umgebung (Reisen, Stress, Kita...)

Auswirkungen

Bauchschmerzen und Blähungen

Ausweitung des Darms (Verliert Gefühl für abgehenden Stuhl)

Überlaufstuhl

Therapie

Liegt eine Verstopfung vor, muss zunächst der in den untersten Darmanteilen verfestigte Stuhl entleert werden. Hierzu bieten sich Medikamente an, die im Darm verbleiben und nicht resorbiert werden. Sie binden Wasser und weichen dadurch den Stuhl auf, z.B. Macrogol (Movicol).

Um Verstopfung vorzubeugen:

- Regelmäßigkeit ist wichtig: z.B. Toilettengang immer nach dem Essen.
- Entspanntes Sitzen auf der Toilette: Evtl. die Füße auf einen kleinen Hocker stellen.
- Auch eine sanfte Bauchmassage mit der flachen Hand im Uhrzeigersinn hilft, die Darmmotorik anzuregen.
- Eine Wärmflasche auf dem Bauch oder warme Wickel haben einen ähnlichen Effekt.



Ernährungsempfehlung bei Verstopfung

	<u>JA</u>	<u>NEIN!</u>
Getränke	Wasser Früchte- / Kräutertee, selbst gekocht, wenig gesüßt Obstsftschorlen (1/3 Saft, 2/3 Wasser)	Limonade / Cola Eistee Isogetränke
Getreideprodukte	Brot und Brötchen aus Vollkornmehl Müsli ohne Schokolade Gebäck aus Vollkorn Vollkornnudeln, -reis	Weiß- / Toastbrot Schokopops, -müsli Honigpops o.ä. Kuchen und Gebäck aus Weißmehl
Milchprodukte	Milch Buttermilch Naturjoghurt Quark Kefir	Kakao Milchmischgetränke Sahnejoghurt Sahnequark Spez. Kindermilchprodukte
Obst	Obst nach Jahreszeit Gemüse gerne roh Salat Sauerkraut	Banane
Süßigkeiten	Weingummi	Schokolade
Brotbelag	Butter Honig Marmelade Magere Käse- / Wurstsorten Frischkäse	Margarine Nuss-Nugat-Creme Fetter Käse Fette Wurstsorten
Sonstiges	Birnenmus und Vollkornbrei für Babys Eingeweichtes Dörrobst Feigen Datteln Evtl. Milchzucker	Fast-Food Mayonnaise

Für eine gute Verdauung braucht es viel Flüssigkeit. Durchschnittlicher Getränkebedarf bei Kindern:

Kinder 1 Jahr:	ca. 600 ml
Kinder 2-3 Jahre:	ca. 800 ml
Kinder 3-6 Jahre:	ca. 1000 ml
Grundschulkind:	ca. 1,2 l
Kinder ab 10 Jahre:	ca. 1,5 l und mehr