

Empfehlungen bei chronischer Verstopfung

Ernährungsmaßnahmen:

- ausreichende Trinkmenge (ca. 1,5 Liter im Kindergartenalter, 2 Liter im Schulalter): Mineralwasser, ungesüßte Getränke, hin und wieder auch Fruchtsäfte z.B. (Apfel, Pflaume), Tee, nüchternes Trinken von einem Glas Apfel- oder Pflaumensaft direkt nach dem Aufstehen.
- Ballaststoffreiche Kost:
 - Vollkornprodukte: Vollkornbrot, Vollkornnudeln
 - Ungezuckertes Müsli, Haferflocken
 - Weizenkleie, Leinsamen (z.B. in Apfelmus oder Joghurt einrühren)
 - Frisches Obst (keine Bananen/Heidelbeeren)
 - Gemüse, Rohkost, Salat
 - Milchsäurehaltige Produkte (Kefir, Joghurt, Buttermilch, roher Sauerkrautsaft, rohes Sauerkraut)
 - Eingeweichtes Trockenobst (Feigen, Zwetschgen, Pflaumen, Aprikosen), evtl. Trockenpflaumen klein schneiden, im Wasser einweichen und dann nur Wasser trinken lassen
 - Milchzucker 2 x tägl. 1TL oder 1 EL in Speisen einrühren

Vermeidung von:

- Kakaohaltigen Produkten
- Süßigkeiten, gezuckerten Speisen
- Weißmehlprodukten (Semmeln, Weißbrot, Toast, Kuchen, Nudeln)
- Heidelbeeren, Bananen
- Gekochten Karotten

Verhaltensmaßnahmen:

- **Stuhltraining:**
 - Kind möglichst jeden Tag zur selben Zeit (nach dem Frühstück oder evtl. Mittagessen) zur Toilette schicken
 - Zeit für das „Geschäft“ haben (5-10min): ausreichend frühes Aufstehen, nicht schon nach der ersten kleinen Portion aufstehen und davonlaufen lassen (z.B. zur Schule, zum Kindergarten, zum Spielen)
 - Stuhl in unangenehmer Atmosphäre vermeiden (z.B. Schultoiletten)
 - auf richtigen Sitz achten, die Beine sollen nicht baumeln, evtl. Schemel unterstellen
- **Bewegungstraining:**
 - viel Sport und Bewegungsspiele im Freien
 - Fernsehzeit, Computerspielzeit o. ä. beschränken

Medikamentöse Maßnahmen:

- Stuhlregulierende Therapie mit Magrogol (nach Rücksprache mit dem Kinderarzt)
- Achtung: Bei ausbleibender dauerhafter Besserung der Situation unter stuhlregulierender Behandlung ist eine diagnostische Abklärung erforderlich!!! Sprechen Sie uns bei anhaltenden Beschwerden bitte an!