



Ernährungsempfehlungen bei (chronischer) Verstopfung

Liebe Eltern,

Ihr Kind leidet unter Obstipation (Verstopfung). Organische Ursachen hierfür sind insgesamt eher selten, sollten jedoch bei andauernden Beschwerden abgeklärt werden. Meist ist die Ursache einer Obstipation in einer unausgewogenen Ernährung und in Bewegungsmangel zu finden. Deshalb möchten wir Ihnen einige kurze Empfehlungen zu einer Ernährung bei Obstipationsneigung geben.*

Was ist Obstipation eigentlich?

Verstopfung oder Obstipation kann als funktionelle Störung der Darmtätigkeit betrachtet werden, wobei Stuhl nur verzögert oder unvollständig entleert wird. Dabei ist Verstopfung selbst keine Krankheit, sondern ein häufig vorkommendes Symptom, das viele Ursachen haben kann.

Wie oft sollte mein Kind Stuhlgang haben?

Hierfür gibt es keine feste Regel. Wichtig ist, dass Ihr Kind bei seiner Stuhlhäufigkeit keine Beschwerden verspürt. Grob gesagt ist eine Stuhlfrequenz von sowohl dreimal täglich als auch dreimal wöchentlich normal. Darüber hinaus ist bei gestillten Säuglingen auch ein einmal wöchentlicher Stuhlgang noch normal. Teilweise sind sogar längere Intervalle (bis maximal 14 Tage) möglich. Auch das ist kein Grund zur Beunruhigung, solange keine sonstigen Beschwerden vorliegen und der Säugling einen für Babys typischen, weichen Stuhl entleert.

Wie kann sich eine Verstopfung bei meinem Kind äußern?

Für eine Verstopfung sind eine Stuhlfrequenz von weniger als dreimal pro Woche und/oder ein sehr harter Stuhl, welcher beim Toilettengang oft Beschwerden (z.B. Schmerzen) bereitet, typisch. Junge Säuglinge unter sechs Monaten strengen sich sehr häufig bei der Stuhlentleerung an, ohne dass dies mit einer Verstopfung gleichzusetzen ist. Zeichen hierfür sind z.B. das Anziehen der Beine und/oder Stöhnen. Die Babys bekommen oft ein rotes Gesicht, weinen aber nicht.

Kleinkinder und Schulkinder empfinden den Stuhlgang bei Obstipation in der Regel als unangenehm oder schmerzhaft. Ein Kind wirkt dem Stuhldrang dann meist mit Stuhlverhalten entgegen, was eine größere Darmfüllung und somit eine Verstärkung der Grundproblematik zur Folge haben kann.

Dennoch ist nicht jeder harte Stuhl auch eine Verstopfung. Andererseits kann bei regelmäßiger Entleerung kleiner Stuhlmengen, welche unter der Gesamtmenge des produzierten Stuhls liegen, trotzdem eine Obstipation vorliegen.

Gern beraten wir Sie zu dieser Thematik näher!

Was kann man gegen Obstipation tun?

Die Behandlung einer Obstipation setzt sich aus 3 wichtigen Grundbausteinen zusammen: **Ernährung, Bewegung, Stuhltraining.**

1. ERNÄHRUNG:

- **Ballaststoffreiche Nahrungsmittel:**

Ballaststoffe finden sich vor allem in Obst, Gemüse und Vollkornprodukten sowie Leinsamenschrot und Weizenkleie.

- **Trinken:**

Ohne ausreichende Flüssigkeitszufuhr sind Ballaststoffe nutzlos. Achten Sie deshalb auf eine ausreichende Trinkmenge Ihres Kindes.

- **Sauermilcherzeugnisse:**

Sauermilcherzeugnisse wie Joghurt, Kefir, Buttermilch und Dickmilch regen ebenfalls die Darmtätigkeit an und sollten daher täglich im Speiseplan enthalten sein.

- **Verteilung der Mahlzeiten:**

Die tägliche Nahrungsaufnahme sollte auf 5 kleinere Mahlzeiten verteilt werden.

2. BEWEGUNG:

Körperliche Bewegung stimuliert die Darmtätigkeit. Regelmäßige sportliche Aktivitäten sollten daher zum Alltag gehören.

3. STUHLTRAINING:

Planen Sie die tägliche Stuhlentleerung Ihres Kindes in den Tagesablauf ein. Möglichst immer zur gleichen Zeit und ohne Zeitdruck!

ERNÄHRUNGSEMPFEHLUNGEN

	empfehlenswert 😊	nicht empfehlenswert 😞
Fleisch- und Wurstwaren	<ul style="list-style-type: none"> nicht zu fettreiche Sorten in Maßen Fleischgerichte nicht häufiger als 4x wöchentlich 	<ul style="list-style-type: none"> fettreiche Sorten (z.B. Schweinebraten, Gans, Bratwurst, Mettwurst)
Fisch	<ul style="list-style-type: none"> alle Sorten, 2-3x wöchentlich 	---
Milch- und Milchprodukte	<ul style="list-style-type: none"> fast alle Sorten, vorzugsweise Sauermilchprodukte 	<ul style="list-style-type: none"> größere Mengen fettreicher Milchprodukte (z.B. Sahne)
Eier	<ul style="list-style-type: none"> z.B. gekochte Eier, Rührei, Spiegelei 	<ul style="list-style-type: none"> fettreiche Eierspeisen
Getreideprodukte (Brot- und Teigwaren, Reis)	<ul style="list-style-type: none"> Vollkornprodukte jeder Art 	<ul style="list-style-type: none"> Weißmehlprodukte
Kartoffeln	<ul style="list-style-type: none"> Kartoffelpüree gepökelte Kartoffeln 	<ul style="list-style-type: none"> Bratkartoffeln Pommes frites
Gemüse, Salate	<ul style="list-style-type: none"> alle Sorten zu jeder Hauptmahlzeit als Beilage besonders günstig sind Rohkostprodukte 	---
Obst	<ul style="list-style-type: none"> alle Sorten besonders als Zwischenmahlzeit geeignet 	---
Zucker, Süßigkeiten, Backwaren	<ul style="list-style-type: none"> Vollkornbackwaren kleinere Mengen zuckerhaltiger Backwaren 	<ul style="list-style-type: none"> Schokoladen, Süßigkeiten Kuchen, Torten Vorsicht: auch Süßstoff kann verstopfend wirken
Fette und Öle	<ul style="list-style-type: none"> Speiseöle und Fette vorwiegend pflanzlicher Herkunft (z.B. Distelöl oder Sonnenblumenöl) Butter in kleineren Mengen 	<ul style="list-style-type: none"> größere Mengen von Schweineschmalz, Speck, Kokos- und Palmfett
Gewürze	<ul style="list-style-type: none"> alle Sorten 	---
Getränke	<ul style="list-style-type: none"> kohlensäurearmes Mineralwasser Früchte- oder Kräutertee kleinere Mengen an Obstsäften (z.B. als Schorle) 	<ul style="list-style-type: none"> zuckerreiche Getränke (z.B. Cola, Limonaden, Fruchtsäfte mit Zuckerzusatz) schwarzer Tee Vorsicht: auch süßstoffhaltige Getränke können verstopfend wirken
Art der Zubereitung	<ul style="list-style-type: none"> dünsten, dämpfen, grillen, kurz braten 	<ul style="list-style-type: none"> fettreich (z.B. frittieren, in Öl einlegen)