Elternmerkblatt zur chronischen Obstipation

Die Behandlung der chronischen Verstopfung (=Obstipation) erfolgt mehrgleisig und erfordert vor allem viel Geduld.

1. Nahrungsumstellung:

Es gibt Nahrungsmittel die Verstopfung fördern und andere die sie verhindern. Eine faserarme (=Ballaststoffarme) Ernährung fördert die Verstopfung. Deshalb sind gesunde Essgewohnheiten, am besten für die ganze Familie, wichtig.

Vermieden werden sollte:

- Weißbrot, Toastbrot,
- Süße Getränke,
- Gebäck und Kuchen,
- Süßigkeiten, Eis, Schokolade,
- Übermäßiger Fleischgenuss;
- Sehr fettreiche Ernährung

Zu bevorzugen sind:

- Vollkornprodukte (Vollkornbrot, Vollkornnudeln, Vollkornreis, ...)
- Frisches Obst
- Frisches Gemüse, Salate,
- Weizenkleie,
- Dörrpflaumen,
- Viel Flüssigkeit

2. Stuhltraining:

Regelmäßiger Toilettengang nach den Mahlzeiten (Anfangs 3 x täglich, im weiteren Verlauf nur noch 1 x), mindestens 5 Minuten lang, in entspannter Atmosphäre (Bücher, Musik, Fußbank, Bilder, ...). Loben, wenn Stuhlgang erfolgt. Stuhlkalender führen, nur positive Zeichen eintragen (z.B. ein „Smiley“).

3. Stress vermeiden:

Möglichst keine Gespräche unter Erwachsenen über die Verstopfungsproblematik in Gegenwart des Kindes. Das Stuhlverhalten des Kindes darf nicht das zentrale Familienthema sein!

4. Bewegung:

Sport und viel Bewegung an der frischen Luft sind zu empfehlen. Massagen des Bauches (im Uhrzeigersinn) wirken entspannend und fördern den Stuhlgang.

5. Medikamentöse Behandlung:

Laxofalk: ..... x ..... Beutel pro Tag. Bei Bedarf steigern bis auf ..... x ..... Btl.
Weitere Dosis je nach Wirkung. Das Ziel sollte ein täglicher, weicher Stuhlgang sein.
Laxofalk ist offiziell noch nicht für das Kindesalter zugelassen. Aufgrund der Stoffeigenschaften ist aber mit keinen ernsthaften Nebenwirkungen zu rechnen.

6. Geduld:

Bei chronischer Verstopfung ist der Darm nicht nur träge, sondern auch aufgeweitet. Es dauert lange, bis er seine ursprüngliche Form und Funktion wieder erreicht. Die Behandlung kann, je nach Krankheitsdauer, bis zu 6 Monaten dauern. Haben Sie bitte Geduld!

7. Hilfe:

Bei Schwierigkeiten oder Unklarheiten wenden Sie sich bitte an Ihren Kinderarzt oder an Ihre Kinderärztin.

Dr. B. Kretzschmar – Pädiatrische Gastroenterologie – Kinderkrankenhaus Park Schönfeld - Frankfurterstr. 167 – 34121 Kassel -
Tel.: 0561 – 92 85 0 - e-mail: b.kretzschmar@park-schoenfeld.de

Ballaststoffhaltige Kost bei Obstipation

Ballaststoffe sind Nahrungsfasern – Pflanzenfasern. Es sind kalorienfreie Wirkstoffe. Dazu zählen Cellulose, Hemicellulose, Pektin und Lignin. Ballaststoffe haben besonders positive Auswirkungen auf den menschlichen Körper und sind keinesfalls wie es der Name sagt: Ballast!

Folgende positive Eigenschaften besitzen Ballaststoffe:

- Sie verlängern das Kauen und vermehren die Absonderung von Speichel.
- Sie verlängern die Magenverweilzeit der Nahrung
- Sie erhöhen den Sättigungswert der Nahrung
- Sie verhindern Darmträgheit und Verstopfung
- Sie erhöhen das Stuhlgewicht und verkürzen die Passagezeit im Darm
- Sie bewirken eine Auflockerung des Darminhaltes
- Sie binden Gallensäuren und senken somit den Cholesterinspiegel

Ballaststoffe besitzen eine wasseranziehende Wirkung; deshalb ist unbedingt darauf zu achten, dass man reichlich Flüssigkeit zu sich nimmt. Nur so können die Ballaststoffe im Magen – Darmtrakt aufquellen und ihre Eigenschaften entfalten. Wenn nicht genügend getrunken wird, bewirken Ballaststoffe im Körper genau das Gegenteil von dem was sie tun sollten (Verstopfung).

Folgende Lebensmittel sind reich an Ballaststoffen:

- **Vollkornbrot**
- **Vollkornnudeln**
- **Naturreis**
- **Kartoffeln**
- **Hafer**
- **Obst und Trockenobst**
- **Rohkost, Salate, Gemüse (auch Hülsenfrüchte und Kohlsorten)**

Durch eine ballaststoffhaltige Ernährung erhöht sich gleichzeitig die Zufuhr an Vitaminen und Mineralstoffen. Dies wirkt sich zusätzlich positiv auf den Körper aus!

Der Körper sollte sich Schritt für Schritt an eine ballaststoffreiche Kost gewöhnen können, deshalb bitte nicht von "heute auf morgen" die Ernährung radikal umstellen! Es sollten, nach einer Gewöhnungszeit, täglich 12,5 g Ballaststoffe / 1000 kcal in der Nahrung enthalten sein. Welche altersabhängigen Nahrungsmittel und Ballaststoffe für Ihr Kind geeignet sind, erfahren Sie von Ihrer Ernährungsberaterin oder von Ihrem Kinderarzt oder Kinderärztin.

Im täglichen Leben heißt das : 200g Vollkornbrot, 200g Kartoffeln, 250g Gemüse und 250g Obst decken den Ballaststoffbedarf eines Erwachsenen. Bei Kindern sind die Mengen der einzelnen Lebensmittelgruppen entsprechend kleiner.

Wasserbindungsfähigkeit verschiedener Ballaststoffe:

- 100 g Kartoffeln binden 40 g Wasser
- 100 g Erbsen binden 100 g Wasser
- 100 g Apfel binden 180 g Wasser
- 100 g Mohrüben binden 220 g Wasser

Deshalb bitte über den Tag verteilt reichlich trinken!

Essen soll Spaß machen und gesund sein!

Guten Appetit wünscht: C.Lohmann, Ernährungsberaterin, Kinderkrankenhaus Park Schönfeld, Frankfurterstr. 167, 34121 Kassel
Tel. 0561 9285-271