

Information zur Ernährung bei Verstopfung

Liebe Eltern,

bei ihrem Kind besteht eine **Verstopfung**. Diese kann entweder ohne Grunderkrankung oder bei bestimmten Krankheiten auftreten (z.B. Morbus Hirschsprung oder anorektalen Malformationen). Im Folgenden möchten wir Ihnen aktuelle Ernährungsempfehlungen geben.

Ernährungsempfehlungen bei Verstopfung

Lebensmittel mit vielen Ballaststoffen helfen gegen Verstopfung. Vollkornprodukte, Obst und Gemüse sollen bevorzugt werden. Dabei ist es wichtig, bestimmte Lebensmittel zu vermeiden, sowie auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr zu achten.

Vollkornprodukte

Hierzu gehören Vollkornbrot, Vollkornbackwaren, Vollkornnudeln, Naturreis und Haferflocken. Vollkornbrot können Sie wie folgt erkennen:

- 1) Das Wort „Vollkorn“ steht im Produktnamen oder Beschreibung.
- 2) In der Zutatenliste muss als erstes Weizen- oder Roggen**vollkornmehl** bzw. Weizen- oder Roggen**schrot** und nicht Weizen- oder Roggen**mehl** genannt sein.
- 3) Vollkornbrot kann man NICHT an der Farbe erkennen, vielen Broten ist Melasse zugesetzt, die das Brot dunkel färbt.

Obst und Gemüse

Obst und Gemüse enthalten viele Ballaststoffe. Empfohlen werden 5 Portionen pro Tag. Eine Portion entspricht einer Handvoll. Frisches Obst und Gemüse (möglichst ungeschält) sind lecker und nicht aufwändig, gegartes Gemüse und Obst bieten viel Abwechslung.

Ungeeignet sind Bananen und gekochte Möhren, denn die wirken verstopfend.

Ungeeignete Lebensmittel

Weißmehlprodukte, wie Weißbrot, Graubrot, Mischbrot, Kuchen, Kekse, Cornflakes, weißer Reis enthalten kaum Ballaststoffe und sollen reduziert werden. Quark, Kakao und Schokolade wirken stopfend. Unser Tipp: Helle Schokolade mit Füllung oder weiße Schokolade geben.

Reichliche Flüssigkeitszufuhr

Damit die Ballaststoffe quellen können, muss ausreichend Flüssigkeit im Darm vorhanden sein. Ballaststoffe ohne Flüssigkeit können das Problem verstärken.

Die empfohlene Menge ist altersabhängig:

- | | |
|------------------------------|-------------------------------|
| 1. – 2. Lebensjahr: 650 ml | 11. – 12. Lebensjahr: 1200 ml |
| 3. – 4. Lebensjahr: 800 ml | 13. – 15. Lebensjahr: 1300 ml |
| 5. – 6- Lebensjahr: 900 ml | 16. – 18. Lebensjahr: 1500 ml |
| 7. – 10. Lebensjahr: 1000 ml | |

Bei Fieber, Hitze oder Sport ist der Flüssigkeitsbedarf höher



Information zur Ernährung bei Verstopfung

Ballaststoffe als Ergänzung

Bei Patienten, die alleine durch Lebensmittel nicht genug Ballaststoffe aufnehmen, bzw. Patienten, die mit Laxantien eine gute Stuhlhäufigkeit aber zu dünne Stühle haben, kann die zusätzliche Gabe von Ballaststoffen hilfreich sein (z.B. Flohsamen, Leinsamen, Weizenkleie, Pektin, OptiFibre®, BallastoMaxx®, FibreMaxx®). Die notwendige Menge ist sehr individuell zu entscheiden. Grundsätzlich soll mit einer kleinen Menge angefangen werden (1 Teelöffel pro Tag) und bis zum gewünschten Effekt gesteigert werden.

Wichtig ist, dass zur Einnahme ein Extraglas zusätzlich getrunken werden muss!

Zusätzliche Tipps:

In Wasser eingelegte Backpflaumen (3-4) vor dem Frühstück, ein großes Glas kaltes Wasser auf leeren Magen oder (falls Laktose vertragen wird) Joghurt, Dickmilch oder Buttermilch fördern die Darmaktivität. Auch fermentierte Lebensmittel, wie Sauerkraut, können helfen.

Sport / Bewegung

Physische Aktivität regt den Darm an und ist ein starkes Werkzeug gegen Verstopfung. Die WHO empfiehlt für Kinder 60 Minuten körperliche Aktivität pro Tag. Zur Kita/Schule laufen oder mit dem Fahrrad fahren sowie nach der Kita/Schule draußen spielen sind gute Gelegenheiten für Bewegung. Zusätzliche Sportaktivitäten (wie z.B. im Sportverein) bringen den Darm noch weiter in Schwung.

Toilettentraining

Oft haben Kinder keinen Stuhlgang, weil sie sich nicht die Zeit nehmen, auf die Toilette zu gehen. Wir empfehlen ein konsequentes Toilettentraining. Das bedeutet, dass das Kind 3 bis 4 Mal am Tag, nach einer Mahlzeit, auf die Toilette gehen und dort für ungefähr 15 Minuten entspannt sitzen sollte. Eine Ablenkung (wie ein Buch oder Tablet) sowie eine Belohnung für den regelmäßigen Toilettengang (unabhängig von erfolgtem oder nicht erfolgtem Stuhlgang) sind gute Strategien. Der Toilettengang soll als „angenehm“ und nicht als „lästige Pflicht“ empfunden werden.

Des Weiteren empfehlen wir immer die Abstützung der Füße beim Toilettengang. Ein Kindersitz ist bei kleineren Kindern ebenfalls hilfreich. Nur so können die Kinder entspannt auf der Toilette sitzen.

Wussten Sie schon...?

Normale Stuhlfrequenz: 1-2 mal täglich bis 3 mal pro Woche

Normale Stuhlfrequenz bei Säuglingen: 5-6 mal täglich bis 1 mal in 2 Wochen

Wo kann ich mehr Informationen erhalten?

Sie dürfen sich gern mit uns in Verbindung setzen unter der folgenden Telefonnummer:

Klinik für Kinderchirurgie

Kontinenz-Zentrum

Kontakt: 0341 / 97 26 703

Weiterführende Literatur

- 1) Management of Functional Constipation in Children: Therapy in Practice, Koppen I, Pediatric Drugs, 2015
- 2) Functional constipation in children: challenges and solutions, Levy E, Pediatric Health Med Ther, 2017
- 3) Diets for Constipation, Bae S, Pediatr Gastroenterol Hepatol Nutr, 2014

