



## Merkblatt "Verstopfung"

Ihr Kind leidet an (häufiger) Verstopfung? Dies ist meist kein unmittelbar *bedrohlicher* Zustand, eine akute Verstopfung kann aber heftigste und damit angsterregende Bauchschmerzen auslösen und eine chronische Obstipation (= Verstopfung über Wochen und Monate) kann das Allgemeinbefinden erheblich beeinträchtigen und unter Umständen zu langfristigen Schäden führen, sofern die Verstopfung wirklich ein Dauerzustand bleibt. Die meisten Zustände von Verstopfung sind mit einer entsprechenden Ernährung ausreichend zu beheben, sogar wenn die Verstopfung durch eine echte Darmträgheit (u.U. "vererbt") hervorgerufen wird. Einzelne Stühle von zu harter oder zu weicher Beschaffenheit sind im Kindesalter normal, erst mehrere hintereinander oder eine zeitliche Häufung erfordern ein Handeln.

Kennzeichen einer Verstopfung sind Schmerzen beim Stuhlgang mit oder wegen zu harten Stuhls. Auch „wollen“ aber nicht „können“ ist ein Zeichen. Die alleinige Häufigkeit ist kein ausreichendes Kriterium, da hier die Unterschiede zwischen Menschen auch unter *normalen* Umständen groß sind. Rückhaltenmanöver, wie *Beine überkreuzen*, *unter dem Tisch verkriechen* oder mit *dem Po auf einem Gegenstand herumrutschen*, können Hinweise auf eine bedeutsame Verstopfung sein.

**Welche Möglichkeiten gibt es, die Verstopfung diätetisch zu beeinflussen?** Dies richtet sich zuerst nach dem Alter ihres Kindes und der jeweiligen Ernährung.

### **Wenn sie einen ausschließlich gestillten Säugling haben:**

- versuchen sie etwas zusätzliche Flüssigkeit zuzuführen. Entweder in Form von Tee oder Wasser zwischen den Milchmahlzeiten

### **Wenn sie einen Säugling mit ausschließlicher Milchfütterung haben:**

- bereiten sie die Milch ordnungsgemäß zu? Auf jeden Fall dürfen sie nicht mehr Pulver pro angegebene Flüssigkeitsmenge zugeben als vorgeschrieben. Das heißt auch, das Pulver im Messlöffel muss glatt gestrichen werden; keinen "gehäuften" Messlöffel verwenden

- versuchen sie eher mehr Flüssigkeit zuzuführen. Entweder in Form von Tee oder Wasser zwischendurch

oder

meist besser, indem sie das Milchpulver mit etwas mehr Wasser anrühren, als auf der Packung vorgeschrieben ist (ungefähr 20%, d.h. zum Beispiel praktischerweise bei 90ml Wasser ungefähr 20ml mehr). Trinkt ihr Kind diese größere Flüssigkeitsmenge nicht, kann man natürlich auch die Wassermenge beibehalten und etwa 20% weniger Pulver nehmen (4 anstatt 5 Löffel usw.) .

### **Wenn ihr Säugling schon Beikost erhält:**

- vermeiden sie für eine gewisse Zeit "stopfende" Nahrungsmittel wie Bananen, Karotten, Reis und Süßes. Verwenden sie häufiger eher stuhlweichmachende Nahrungsmittel wie Spinat, Vollkornprodukte und evtl. Naturjoghurt. Ansonsten Milchprodukte verdünnen wie oben beschrieben.

### **Versagen obige Maßnahmen:**

- können sie Milchzucker - käuflich dort, wo sie auch Babynahrung erhalten - zur Milch oder in Tee oder Wasser gelöst zugeben. Milchzucker hat wenig Süßkraft, kann jedoch wie auch normaler Zucker bei zu langem Gebrauch über den Tag ("Nuckeln an der Flasche") Karies verursachen! Ansonsten schaffen Abbauprodukte des Milchzuckers ein für die nützlichen Darmbakterien vorteilhaftes Darmmilieu, sie bewirken desweiteren durch vermehrte Wasserbindung im Darm einen weicheren Stuhl und dadurch eine verbesserten Transport. Die Gefahr einer Gewöhnung des Darms an diese Art der Stuhlregulation besteht nicht. Allerdings kann Milchzucker zu vermehrten Blähungen bei Ihrem Baby führen.

### **Sonstige, allgemeine Maßnahmen im Säuglingsalter:**

- Bauchmassage mit der Hand "im Uhrzeigersinn"
- wenn das Baby ohne Erfolg "drückt", helfen sie sanft mit dem Fieberthermometer "wie zum Fiebermessen" nach.
- ein Glycerinzäpfchen kann hilfreich sein

### **Wenn ihr Kind älter als ein Jahr ist bzw. Normalkost erhält:**

- achten sie darauf, dass die Nahrung genügend Ballaststoffe enthält (Vollkornprodukte, rohes Gemüse/Salat, Kartoffeln, frisches Obst, Gemüsesäfte)
- vermeiden sie für eine gewisse Zeit "stopfende" Nahrungsmittel wie Bananen, Karotten, Reis, Kakao und Süßes
- achten sie auf eine genügende Flüssigkeitszufuhr in Form von (Mineral)wasser oder Tee (**ohne** Zucker- oder Honigzusatz) oder mit Wasser verdünnten Fruchtsäften
- geben sie ihrem Kind 1 Glas Orangensaft ("100% Saft") vor dem Frühstück oder ab und zu Feigensirup (1/2-2 Teelöffel/Tag z.B. vermischt mit Joghurt)
- achten sie auf eine sinnvolle "Stuhlgangerziehung". Ihr Kind soll zur Toilette gehen, sobald es erstmals Drang verspürt (nicht erst "zu Ende spielen" etc.), besprechen oder regeln sie evtl. Probleme bzgl. fremder Toiletten oder sonstiger Zeiten außerhalb der eigenen vier Wände (Kindergarten etc.).
- achten sie darauf, dass sich ihr Kind auf Toilette Zeit lässt, erklären sie die Funktion des Stuhlgangs
- besorgen Sie u.U. ein kleines Fußbänkchen, auf das Ihr Kind die Füße aufsetzen kann, wenn es auf Toilette sitzt. Das „Drücken“ geht dann oft besser, als wenn die Beine frei in der Luft baumeln
- achten sie darauf, dass ihr Kind genügend Bewegung hat (Spiel/Sport etc.)
- vermeiden sie Bestrafungen oder Drohungen bzgl. des Stuhlproblems
- machen sie den "Gang zur Toilette" nicht zu einer überwertigen Angelegenheit, belassen sie es bei einer - allerdings wichtigen – Nebensache
- sollte obiges nicht ausreichen, kann Lactulosesirup versucht werden (Achtung: nicht bei Lactoseintoleranz!). Wie bei Milchzucker, kann es aber auch hier zu vermehrten Blähungen kommen.

Versuchen sie frühzeitig durch obige Maßnahmen den Kreis von Verstopfung, Schmerzen beim Stuhlgang, Angst vor dem Schmerz, Einhalten und damit nachfolgend stärkerer Verstopfung und stärkeren Schmerzen zu durchbrechen.

Versagen obige Maßnahmen, helfen wir ihnen weiter



Ihr Eutopos-Praxisteam

Anmerk.: Diese Ausführungen spiegeln lediglich die Ansichten des Autors zum Thema wider. Sie sind keine von offiziellen Gremien herausgegebenen Vorgaben mit Leitliniencharakter. Die gegebene Information soll eine grobe Einstiegsmöglichkeit zum unmittelbaren Handeln eröffnen. Die im Verlauf individuell notwendige Feinregulation kann nur in einem direkten Arzt-Patient-Kontakt stattfinden.

© Bruno Wegerich 2014