



## Verstopfung

Bei Verstopfung oder Obstipation handelt es sich um eine Ansammlung von Stuhlmassen im Darm bei wiederholt unvollständiger Darmentleerung. Verstopfung äußert sich in seltener Entleerung meist sehr festen Stuhls, häufig haben die Kinder auch akute oder chronische Bauchschmerzen.

Von chronischer Verstopfung spricht man bei einer Beschwerdedauer von mehr als 3 Monaten.

Verstopfung kann viele Ursachen haben. Ist keine Ursache zu erkennen, spricht man von idiopathischer oder habitueller Obstipation.

Für die Behandlung empfehlen wir bei **\$Vorname# \$Nachname#** folgende Maßnahmen:

Allgemein:

- 1) Ernährungs- und Trinkgewohnheiten umstellen, ballaststoffreiche Kost, viel Flüssigkeit, u. a. Apfel-, Pflaumen- oder Birnensaft; verstopfende Substanzen meiden, Saccharose (Süßgetränke!) und Kakao einschränken, bei fehlender Akzeptanz von Vollkornprodukten ggf. Beimischung von Weizenkleie (altersabhängig 5-30g/Tag) oder reinen Ballaststoffen („Resource Benefiber“ Fa. Novartis, g/Tag = Lebensalter + 5) oder Leinsamen.
- 2) Reichlich körperliche Bewegung
- 3) Stuhltraining, d. h. das Kind regelmäßig 30 Min nach dem Frühstück und nach dem Abendessen auf die Toilette schicken und dafür sorgen, dass es dort in Ruhe 5-10 Min (nicht länger!) sitzt. Bei Erfolg loben, bei Misserfolg nie strafen oder schimpfen.  
Stuhl drang beim Essen nutzen und nicht aufschieben!

Medikamentös:

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_

Wiedervorstellung in

**Wichtig!**

Oft muss neben einer gezielten und konsequenten Ernährungsumstellung auch über einen längeren Zeitraum eine medikamentöse Therapie durchgeführt und langsam ausgeschlichen werden.

Bei beginnenden Beschwerden frühzeitig ergänzende Maßnahmen (z.B. Probiotika, Nahrungszusätzen etc.) einsetzen.

Zur besseren Verlaufskontrolle ist ein Stuhlprotokoll (Stuhlgang, Einkoten, Medikamente) hilfreich.