

Verstopfung ...

ist keine Krankheit

- ... bedeutet weniger als 3 Stuhlentleerungen pro Woche und/oder harten und/oder schmerzhaften Stuhlgang oder gelegentliche Entleerung großer Stuhlmassen.
- ... äußert sich durch vielfältige Beschwerden wie z.B. Bauchschmerzen, Übelkeit, Erbrechen, Schmerzen bei der Stuhlentleerung, Blähungen oder Appetitmangel.
- ... wird chronisch genannt bei anhaltenden Beschwerden über 2 Monate.

Trinken

wichtig

- Reichlich Flüssigkeit im Darm weicht den Stuhl auf und ermöglicht einen leichteren Transport.
- Trinken sollte nach Bedarf erfolgen, zu den Mahlzeiten und auch abends.
- Geeignete Getränke sind Wasser, Tee oder 1:4 verdünnte Fruchtsäfte.
- Fenchel-, Anis- und/oder Kümmeltee können gegen Bauchweh und/oder Blähungen helfen und regen gleichzeitig den Darm an.
- Morgens ein Glas Wasser, Orangen- oder Apfelsaft nüchtern getrunken unterstützt die morgendliche Stuhlentleerung.

Essen

was hilft?

- Ausgewogene Mischkost mit vielen Ballaststoffen ist wichtig.
- Ballaststoffreich sind Vollkorngetreide und dessen Produkte, Gemüse, Obst, Kartoffeln und Hülsenfrüchte.
- Ballaststoffreiche Ernährung erfordert das Trinken von viel Flüssigkeit.
- Pro Tag sollte man 5 Portionen Gemüse und Obst essen – vorwiegend roh (1 Portion = 1 Handvoll).
- Joghurt, Molke, Kefir oder Sauerkraut enthalten Milchsäurebakterien und wirken deshalb darmregulierend.
- Häufiger Verzehr von Süßigkeiten, Schokoaufstrich, Fast Food, Fertiggerichten und sehr fetthaltigen Speisen führt zu Verstopfung.
- Das gemeinsame Familienessen sollte sich nach und nach verändern, damit die Umgewöhnung hin zu einer ausgewogenen ballaststoffreichen Mischkost gelingt.
- Für eine ruhige Atmosphäre zu den Mahlzeiten ist zu sorgen und nicht zu hastig essen und ausreichend kauen.
- Ein Kind sollte nicht zum Essen gezwungen werden.

Kleine Tipps

mit großer Wirkung

- Ein geregelter Tagesablauf mit gleichbleibenden Essenszeiten ist auch im Hinblick auf die Verdauung sehr förderlich.
- Regelmäßig nach den Hauptmahlzeiten sollten ca. 5 Minuten für den Toilettengang eingeplant werden (ab 3 Jahren).
- Kleinen Kindern hilft eine Fußstütze vor der Toilette, damit die Füße abgestützt werden können.
- Eventuell hilft ein Kinder-Toilettensitz.

So erreichen Sie uns:

Gemeinschaftsklinikum
Kemperhof Koblenz
Klinik für Kinder-
und Jugendmedizin
Koblenzer Straße 115-155
56073 Koblenz
www.gemeinschaftsklinikum.de

Ihre Ansprechpartnerin:
Ernährungsberaterin Sr. Rosemarie Herbertz,
Telefon 02 61/ 4 99 - 26 25

GEMEINSCHAFTS
KLINIKUM
KOBLENZ-MAYEN

KEMPERHOF KOBLENZ

Verstopfung bei Kindern und Jugendlichen



**Ratgeber für Patienten
und Eltern**