



Ernährung bei Obstipation ('Verstopfung')

Liebe Eltern,

Ihr Kind leidet an chronischer Obstipation (auch: 'Darmträgheit' oder 'Verstopfung'). Die Behandlung besteht aus medikamentösen Maßnahmen, deren Erfolg aber ganz wesentlich durch die Ernährung Ihres Kindes bestimmt wird.

Wir empfehlen eine Ernährung nach folgenden Prinzipien:

- altersentsprechende, abwechslungsreiche Mischkost anbieten
- Nahrungsmittel bevorzugen, die die Darmtätigkeit anregen: 'ballaststoffreiche' Nahrungsmittel
Eine ballaststoffreiche Kost ist reich an zellulosehaltigen Nahrungsmitteln.
Diese Nahrungsmittel bewirken eine größere Stuhlmenge und eine bessere Aufnahme von Eiweiß und Fett. Durch die darmfüllenden Nahrungsreste ('Schlacken') wird die Tätigkeit des Darmes angeregt und die Ausscheidung erleichtert.

Achtung:

Die Umstellung auf ballaststoffreiche Kost muss langsam erfolgen, um das Auftreten von Blähungen, Druck- und Völlegefühl zu vermeiden.

Ballaststoffreiche Kost erfordert zusätzliche Flüssigkeitszufuhr, um ihre Wirkung zu entfalten.

Die Wirkung dieser Kostumstellung zeigt sich oft erst nach 3-4 Wochen und hält nur dann an, wenn die Änderungen der Ernährungsgewohnheiten beibehalten werden.

Erfolg versprechend ist nur die langfristige Umstellung der Ernährungsgewohnheiten, während eine kurze 'Diät' über mehrere Wochen meist wirkungslos bleibt !

- Nahrungsmittel einschränken, die die Darmtätigkeit hemmen und die Darmträgheit fördern
- Reichliche Zulagen von Obst, Salat, Rohkost und Frischkornbrei
- Leinsamen und Weizenkleie sind gut wirksam, dürfen aber nur dann verabreicht werden, wenn der gesteigerte Flüssigkeitsbedarf berücksichtigt wird.

Achtung:

Trinkt das Kind wenig, wird durch die Nahrungszusätze die Obstipation sogar verstärkt !

- ausreichende Flüssigkeitszufuhr

Achtung:

Die altersentsprechende* Trinkmenge ist als Mindestmaß zu betrachten !

- seltene 'Ernährungsünden' (z.B. Schokolade) sind erlaubt, werden aber durch eine 'Zusatzportion' ballaststoffreicher Kost (z.B. Apfel) 'ausgeglichen'

Empfehlungen zur Nahrungsmittelauswahl:

1.) Ungeeignete Nahrungsmittel: BALLASTSTOFFARME KOST

Nährmittel:

feine Mehle, und Teigwaren aus feinem Mehl (Nudeln, Weizengrieß)

Brot- und Backwaren:

Brotsorten aus feinem Mehl (Semmel, Weißbrot), Torten, Kuchen

Süßwaren:

viele Süßwaren, Schokolade

Getränke:

schwarzer Tee (Eistee!), Kakao, Cola, Fanta und ähnliche Getränke

2.) 'Besonders geeignete' Nahrungsmittel: BALLASTSTOFFREICHE KOST

Brot und Gebäck:

Grobe Brotsorten wie Vollkornbrot, Schrotbrot, Steinmetzbrot, Knäckebrötchen, Grahambrötchen, Leinsamenbrot, Pumpernickel, Vollkorngebäck

Mehl u. Mehlprodukte:

Vollkornmehl, Vollkorngrrieß, Maisgrrieß, Graupen, Hirse, Haferflocken, Leinsamen, Weizenkleie, Müsli

Beilagen:

Kartoffeln, Vollkornreis, Vollkornteigwaren, Polenta, Nockerln aus Vollkornmehl, Knödel aus Vollkornwürfel

Gemüse:

Hülsenfrüchte (Bohnen, Linsen, Erbsen), Weiß-, Rot-, Sauerkraut, Paprika, Kohl, Kohlsprossen, Kohlrabi, Karfiol, Schwarzwurzeln, Sellerie, Gurken, Tomaten, Spargel, Radieschen, Kürbis, Spinat, Kochsalat, Häuptelsalat, Endiviansalat

Obst:

Apfel, Birne, Orange, Mandarine, Weintrauben, Pfirsiche, Melonen, Kiwi, Kirschen, Zwetschgen
(Alle Obstsorten! Außer Bananen und Heidelbeeren. Sie wirken eher stopfend.)

Süßigkeiten:

Vollkornkekse, Vollkornbäckereier, Vollkornmehlspeisen, Müsliriegel (Ballaststoffriegel)
(Tipp: alle gängigen Teige: 50% Vollkornmehl, 50% Weißmehl)

Kräuter und Gewürze:

frische Kräuter wie Dill, Kerbel, Petersilie, Schnittlauch

Milch u. Milchprodukte:

Milch, saure Milch, Joghurt, Buttermilch

(alle Produkte auch mit Obst; Weizenkleie und Leinsamen; Tipp: 1EL Obst; Weizenkleie oder Leinsamen pro Becher Fruchtjoghurt)

Achtung: Milch/Milchprodukte nur, wenn keine Unverträglichkeit besteht !

In seltenen Fällen kann eine Kuhmilchunverträglichkeit zur Verstopfung führen (vor allem bei Kindern zwischen 1-4 Jahren). In Verdachtsfällen ist dann ein Versuch mit einer 3-4 wöchigen kuhmilcheiweißfreien Diät sinnvoll. Bei Säuglingen versuchsweise SL- Nahrung.

Getränke:

Wasser, Mineralwasser oder verdünnte Fruchtsäfte, frisch gepresste Obstsäfte, Gemüsesäfte, Malzkaffee, Früchtetee
(in ausreichender Menge)

Ein Tipp: Kaltes erstes Frühstück

morgens **vor** dem eigentlichen Frühstück eingenommen:

- ein Glas kalter (Kühlschranktemperatur), frisch gepresster Obstsaft (Apfel oder Orange)
- oder ein Glas kalter Gemüsesaft
- oder ein Glas kalte Buttermilch oder Sauermilch

Auch einige getrocknete, frisch eingeweichte Zwetschgen, Apfelringe, Marillen, Feigen oder Datteln haben eine gute abführende Wirkung ! **Probieren Sie aus was bei Ihrem Kind am besten wirkt !**

***=altersentsprechende Trinkmenge:**

- 1 Jahr: mindestens ½ Liter am Tag
- 5 Jahre: mindestens ¾ Liter am Tag
- 10 Jahre: mindestens 1 Liter am Tag
- 18 Jahre: mindestens 1 ½ Liter am Tag

Kinder, die zur Obstipation neigen, profitieren von zusätzlicher Flüssigkeitszufuhr !

ZIEL: 1 ½ – fache Menge !

Zusätzliche Tipps:

- Bauchmassage zur Anregung der Darmtätigkeit
- für Kinder jenseits des 3. Lebensjahres Stuhltraining/Verhaltenstraining:
nach einer großen Mahlzeit regelmäßig zur Darmentleerung auffordern, um einen Dehnungsreiz hervorzurufen. 2X tgl. nach einer Mahlzeit (Frühstück, Mittagessen) für 10min. Auf dem Töpfchen/der Toilette sitzen, mit Kurzzeitwecker, Bilderbuch, Fußbänkchen. Belohnung, Lob für Erfolg. Ggf. mit Zäpfchen nachhelfen. Ziel ist, einen eigenständigen Entleerungsreflex wiederherzustellen. Kalender führen !

Ihr Praxisteam