

Verstopfung: So unterstütze ich mein Kind

↑ Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung:

Ballaststoffe binden Wasser und machen den Stuhl weicher.
Steigern Sie den Anteil ballaststoffreicher Lebensmittel und ungezuckerter Getränke.



Brot: Vollkornbrot, Roggenschrotbrot, Weizenschrotbrot, Roggenknäckebrötchen oder Roggenvollkornbrötchen.



Müsli (ohne Zucker): Hafer-, Weizen-, Hirseflocken mit frischem Obst, Nüsse, Rosinen, Sonnenblumenkerne, Sesam, Leinsamen oder Buchweizen.



Obst (mit Schale; auch als Brei oder Salat): Pflaumen, Birnen, Apfel, Pfirsiche, Nektarinen, Melone, Aprikosen, Feigen, Apfelsinen, Apfelmus. Beeren saisonal z. B. Erdbeeren, Himbeeren etc.

Tipp: Bananen nicht täglich, können verstopfend wirken.



Gemüse (mit hohem Rohkostanteil): Kürbis, Pastinaken, Blumenkohl, Karotten, Kartoffeln, Erbsen, Fenchel, Zucchini, Brokkoli, Radieschen, Rettich, Feldsalat.



Kalorienarme Getränke: Wasser, ungezuckerter Tee, Gemüsesäfte oder verdünnte Obstsäfte (Apfelschorle).

Tipp: Vor dem Frühstück z. B. ein Glas Birnen- oder Orangensaft trinken.

Steigern Sie die tägliche Trinkmenge altersgerecht:

Richtwerte für die Zufuhr von Wasser*

Alter Babys	ml pro Tag
0 bis unter 4 Monate	620
4 bis unter 12 Monate	400

Alter Kinder	ml pro Tag
1 bis unter 4 Jahre	820
4 bis unter 7 Jahre	940
7 bis unter 10 Jahre	970
10 bis unter 13 Jahre	1170
13 bis unter 15 Jahre	1330

Modifiziert nach <https://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/wasser/>

* Wasserzufuhr ausschließlich durch Getränke

↓ Verzichten Sie nach Möglichkeit auf:

Weißmehl-Produkte wie Toastbrot, Brötchen etc.

Süßigkeiten, Knabberien

Milch- und Milchprodukte ganz weglassen bei Kuhmilchweiß-Allergie oder Zöliakie

Cola, Eistee, Limonaden





↑ Mehr Bewegung:

Bewegung regt den Darm an und fördert ganz natürlich die Darmpassage.

- Schicken Sie das Kind zum Toben an die frische Luft und fördern Sie die tägliche körperliche Aktivität des Kindes mit Sport und Spiel.

↑ Unterstützendes Toilettentraining:

Bei Kindern über 2 Jahre kann ein Verhaltens- und Toilettentraining dazu beitragen, negative Assoziationen mit dem Toilettengang zu vermeiden. Üben Sie vor allem keinen Zwang aus (das verschärft das Problem eher), sondern loben und unterstützen Sie Ihr Kind.

- Sorgen Sie dafür, dass Ihr Kind nach den Hauptmahlzeiten oder bei Anzeichen von Stuhldrang für mindestens 5 Min. auf das Töpfchen bzw. auf die Toilette zu sitzen kommt. Unterstützen Sie den Toilettengang mit z. B. Kurzzeitwecker, Musik oder Bilderbuch. Achten Sie auf bequemes Sitzen mit Schemel oder Kindersitz.
- Belohnen und loben Sie Ihr Kind für den Erfolg z. B. anhand eines Stuhlkalenders. Mit Hilfe dieses „Stuhlprotokolls“ kann der Erfolg der Behandlung oder des Trainings bestätigt werden, und das ist auch eine Hilfe für den Kinderarzt!
- Führen Sie möglichst keine Gespräche unter Erwachsenen über die Verstopfungsproblematik in Gegenwart des Kindes. Das Stuhlverhalten des Kindes darf nicht das zentrale Familienthema sein.

↑ Medikamentöse Behandlung:

Ihr Arzt hat Ihrem Kind **Laxbene® junior 4 g** verordnet, ein Macrogol-Laxans.

- Macrogol bindet Wasser, weicht verhärteten Stuhl auf und vergrößert sein Volumen. Der aufgeweichte Stuhl kann somit leichter und schmerzfrei abtransportiert werden.
- Macrogole haben keinen Gewöhnungseffekt und sind gut verträglich, da sie vom Körper nicht aufgenommen und verstoffwechselt werden.



Laxbene® junior 4 g Pulver zur Herstellung einer Lösung zum Einnehmen, in Beuteln, für Kinder von 6 Monaten bis 8 Jahre **Wirkstoff:** Macrogol 4000. **Anwendungsgebiet:** Arzneimittel aus der Gruppe der osmotischen Abführmittel. Bewirken eine Erhöhung des Wasseranteils im Stuhl und erleichtern so den Stuhlgang. Angezeigt zur symptomatischen Behandlung von Verstopf. bei Kindern zwischen 6 Monaten und 8 Jahren. Soll in Verbindung mit geeigneten Veränderungen der Lebensführung und Ernährung angewendet werden. Bei Verstopf. dürfen Kinder nicht länger als 3 Mon. behandelt werden. **Warnhinweis:** Enthält Schwefeldioxid E 220. Packungsbeilage beachten. **Apothekenpflichtig.** Stand: November 2017 **Pharmazeutischer Unternehmer:** Casen Recordati S.L., 50180 Utebo, Saragossa (Spanien); **Mitvertrieb:** Recordati Pharma GmbH, 89075 Ulm. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.**