

## Obstipation (Verstopfung)

Liebe Eltern!

### *Was ist Verstopfung?*

Wir sprechen von Verstopfung (Obstipation), wenn ein Kind durch unvollständige Entleerung des Enddarms zunehmend Stuhl im Enddarm zurückhält. Anfangs bereitet dieser Prozess meist noch keine Beschwerden, bei längerem Verlauf setzen jedoch zunehmend Beschwerden ein.

### *Wie häufig soll mein Kind Stuhlgang haben?*

Ein voll gestillter Säugling kann mehrmals am Tag Stuhlgang haben oder auch nur einmal in der Woche - beides ist normal. Ein nicht-gestilltes Baby und ein älteres Kind haben normalerweise ein- oder mehrmals täglich, mindestens jedoch jeden zweiten Tag Stuhlgang. Längere Stuhlpausen sind verdächtig für Verstopfung.

### *Auf welche Anzeichen bei meinem Kind soll ich achten?*

Längere Stuhlpausen, harter und knolliger Stuhl sind eindeutige Hinweise für Verstopfung. Aber auch ständige Bauchschmerzen, Abgeschlagenheit und Appetitlosigkeit, Schmerzen beim Stuhlgang, Abgang von Schleim und Blut beim Stuhlgang sind verdächtig für Verstopfung. Besteht die Verstopfung schon länger, so kann es auch nicht selten paradoxerweise zum „Stuhlschmierer“, zum unwillkürlichen Absetzen von eher weichem Stuhl kommen - Sie erkennen dies an der ständig stuhlverschmierten Unterwäsche Ihres Kindes. Die Ursache dafür ist das „Überlauf“-Phänomen: da ständig frischer, weicher Stuhl vom Dünndarm nachdrängt, der keinen Platz mehr im Enddarm findet, umfließt der frische Stuhl die alten Stuhlmassen, die den Enddarm als dickes festes Paket ausfüllen, und verläßt den Darm rasch wieder; der alte, feste Stuhl jedoch verbleibt immer länger im Darm und die Beschwerden nehmen weiter zu.

### *Welche Ursache hat die Verstopfung?*

Es gibt eine ganze Reihe von möglichen Ursachen für Verstopfung. Diese müssen im Gespräch mit Ihnen, den Eltern, und in der Untersuchung Ihres Kindes eingegrenzt bzw. ausgeschlossen werden:

- Umstellung der Nahrung im Säuglingsalter
- Fehlernährung älterer Kinder
- angeborene Erkrankungen des Dickdarmes oder des Rückenmarkes
- schmerzhafte Schleimhautrisse am After
- Schilddrüsenunterfunktion
- psychische Ursachen
- gewohnheitsmäßiges Unterdrücken des Stuhlganges („keine Zeit für's Klo“)

### *Welche Behandlungsmöglichkeitengibt es?*

Die Behandlung einer länger bestehenden Verstopfung ist langwierig, denn sie verfolgt zwei Ziele:

- 1.) das Abführen der alten, im Enddarm zurückgehaltenen Stuhlmassen und
- 2.) das Erreichen einer geregelten Verdauung mit regelmäßigem Stuhlgang

Folgende Behandlungsformen kommen dabei einzeln oder in Kombination zum Einsatz:

#### *Ernährung*

Die Nahrung soll reichlich Ballaststoffe enthalten; auch gelegentliche fettreiche Mahlzeiten (nicht bei Neigung zu Übergewicht!) wirken sich durch Anregung der Galleproduktion günstig auf den Stuhlgang aus.

#### *geeignete Nahrungsmittel:*

- Vollkornbrot, Mehrkorn-Brötchen, Pumpernickel u.s.w.
- Gemüse und Salat  
Weizenkleie, Leinsamen
- frisches Obst (bevorzugt roh und ungeschält), Dörrobst
- viel Trinken (Fruchtsäfte, Mineralwasser)

#### *zu meidende Nahrungsmittel:*

Weißmehlprodukte (Weißbrot, Brötchen, Brezen u.s.w.)

Süss- und Mehlspeisen

Süssigkeiten, Schokolade, Kakao, Pudding, Brei

Bananen, Heidelbeeren, Zucker, Nüsse  
geschälter Reis, Nudeln (außer Vollkornnudeln)

Limonade, Cola-Getränke

#### *Medikamente*

Anfänglich sind Medikamente (abführende Mittel und/oder Klistiere) meist nicht zu vermeiden. Sie sollten jedoch nicht über einen längeren Zeitraum (länger als zwei Wochen) und ohne ärztliche Verordnung eingesetzt werden.

#### *Toiletten-Training*

Schicken sie Ihr Kind regelmäßig zu festen Zeiten zwei- bis dreimal täglich nach den Mahlzeiten zur Toilette