

Empfehlungen bei Verstopfung

1. Ernährung

Morgens nüchtern 1 Glas naturtrüben Apfelsaft trinken.

Bevorzugen: Vollkornprodukte, Müsli (richtige Flocken nicht Zimtis oder Schokomüsli), Äpfel, Birnen, Pfirsiche, ...alles Obst **außer** Bananen und Blaubeeren, Joghurt, viel trinken, gerne auch Apfelschorle.

Vermeiden: Karotten (v.a. gekocht), weißes Brot, Semmeln, Brezeln, Süßigkeiten, v.a. Schokolade oder Kakao, zu viel Milch (mehr als 200 ml);

2. Verhalten (Stuhltraining)

Nach jedem Essen Ihr Kind ca. 10 min. auf die Toilette setzen.

Es ist wichtig, dass sich Ihr Kind die Zeit nimmt, den Toilettengang zu erledigen und seinen Darm komplett zu entleeren (Belohnungssystem!).

3. Medikamente:

In wenigen Fällen sind Ernährung und Stuhltraining in der momentanen Situation Ihres Kindes nicht ausreichend. Dann wenden Sie sich bitte an uns.

In der Regel verordnen wir dann über 3-(6) Monate ein Medikament mit dem Wirkstoff Makrogol. Das Medikament hält Wasser im Darm zurück und macht damit den Stuhlgang weicher. Wenn der Stuhlgang sehr weich und kaum mehr zu kontrollieren ist, soll die Menge des Makrogol langsam reduziert werden. Das Ausschleichen dauert meist 3-(6) Monate.