



## Empfehlungen bei Darmträgheit und Verstopfung

Eine funktionierende Verdauung äußert sich bei jedem Kind und auch jedem Erwachsenen unterschiedlich. Eine Stuhlfrequenz zwischen dreimal täglich und alle (zwei bis) drei Tage können völlig normal sein. Von einer Verstopfung spricht man in der Regel, wenn es seltener als alle drei Tage zum Stuhlgang kommt. (Ausnahme: Bei gestillten Kindern gilt eine Stuhlfrequenz von 8x/Tag bis zu 1x alle 8 Tage als normal!)

Ursachen für eine Verstopfung können sein:

- Zu wenige Ballaststoffe in der Ernährung
- Zu wenig Flüssigkeit
- Zu wenig Bewegung

Eine langsame und langfristige Umstellung der Ernährung hinsichtlich einer ballaststoffreichen Kost ist sinnvoll. Achten Sie deshalb bei Ihrem Kind auf ballaststoffreiche Nahrungsmittel:

Das sollte täglich auf den Speiseplan:	Das sollte vermieden (reduziert) werden:
3 Portionen Salate und Gemüse	Zucker, Süßigkeiten
2 Portionen Obst	Schokolade, Mehlspeisen
Mind. 1 Portion Vollkornbrot, Getreideflocken	Kipferl, Semmeln, Weißbrot
Mind. 1 Portion Naturreis, Vollkornteigwaren, Kartoffeln	Geschälter Reis, Beilagen aus weißem Mehl wie helle Teigwaren
1-2 Portion Sauermilchprodukte (Joghurt, Buttermilch)	Getrocknete Heidelbeeren, Bananen Trockenfrüchte
Ausreichende Flüssigkeitszufuhr: 1-2 Liter / Tag; Wasser, Mineralwasser, Kräuter- und Früchtetee	Schwarzer Tee, Kakao, Softdrinks (Cola, Eistee,...)

Ideales Tagesbeispiel		Kein ideales Tagesbeispiel
<b>Frühstück</b>	Vollkornbrot oder Vollkornweckerl mit Butter/Margarine und Schinken/Käse <b>und</b> Gemüse, wie: Paprika, Tomaten, Gurkenscheiben, <b>oder:</b> Müsli/Haferflocken mit Joghurt und Obst Kräuter- oder Früchtetee	Semmel / Milchweckerl mit Nutella Kipferl mit Butter und Marmelade Cornflakes, Schokocerealien Kakao / schwarzer Tee
<b>Jause</b>	Obst Buttermilch / Joghurt / Kefir	Wurstsemmel, Milchschnitte Bananen, Trockenfrüchte
<b>Mittagessen</b>	Gemüsesuppe Vollkornnudeln mit Gemüsesugo Vollkornreis mit Fleisch Kartoffeln mit Letscho <b>und</b> Gemüse / Salat	Nudeln mit Sauce Carbonara, Pizza, Burger mit Pommes, Fischstäbchen mit Püree ohne Gemüse / Salat Cola / Eistee / Limonaden
<b>Jause</b>	wie am Vormittag	Mehlspeisen Süßigkeiten, Schokolade
<b>Abendessen</b>	Vollkornbrot oder Vollkornweckerl Topfenaufstriche, Landfrischkäse, Schinken, vegetarische Brotaufstriche <b>und</b> Tomaten, Radieschen, Paprika, Gurken, Essiggurkerl usw., <b>oder:</b> Tomaten mit Mozzarella, Salatplatte mit hartem Ei, Griechischer Bauernsalat, Gemüseplatte	Sandwich / Toast mit Wurst Leberkäsesemmel Würstel mit Semmel Milchreis Milchweckerl Salzstangerl Chips



## Was tun wenn die Verstopfung trotzdem weiter besteht?

Im Kleinkindalter liegt die Ursache für eine Verstopfungsneigung sehr oft im Verhalten der Kinder. Beispielsweise ist das Kind gerade sehr in sein Spiel vertieft, es spürt den Stuhldrang, entscheidet aber "Jetzt habe ich keine Zeit dafür, das mache ich später" und beginnt den Stuhl zurückzuhalten.

Das geschieht mehrmals hintereinander, vielleicht für 2-3 Tage, bis dann der Stuhlgang erfolgt. Dieser ist durch das Zurückhalten schon sehr hart und knollig, das Kind erlebt den Stuhlgang als schmerzhaft und es entsteht ein Vermeidungsverhalten – das Kind beschließt: "Nächstes Mal werde ich noch besser zurückhalten."

Somit ist man sehr schnell in einer Spirale, die immer stärker wird je länger sie besteht.

In solch einer Situation ist es empfehlenswert, möglichst frühzeitig aktiv entgegenzuwirken und stuhlaufweichende Mittel zu verabreichen. Als Beispiele nenne ich drei Präparate:

- Makrogol (enthalten etwa in Movicol<sup>®</sup>, Dulcosoft<sup>®</sup> oder als freier Wirkstoff PEG-4000) ist ein synthetischer Füll- und Quellstoff, der nicht im Körper aufgenommen wird, sondern nur im Darm verbleibt und dort wie Ballaststoffe für ein großes Stuhlvolumen sorgt, sodass der Körper keine Möglichkeit hat den Stuhl auf feste harte "Bemmerl" zu konzentrieren.
- Lactulose (Milchzucker, enthalten etwa in Laevolac<sup>®</sup>) hält den Stuhl ebenfalls weich und hat eine abführende Wirkung. Bei manchen Kindern erzeugt Milchzucker vermehrte Luft im Darm und "Bauchzwicken".
- Resource Optifibre<sup>®</sup> – ein Produkt aus getrocknetem Zwetschkenpulver, das ebenfalls für weicheren voluminösen Stuhl sorgt, die Wirkung ist aber nicht ganz so gut wie bei den oben genannten Präparaten.

Mit Hilfe eines dieser stuhlregulierenden Mittel wird dafür gesorgt, dass der Stuhl stets voluminös und eher weich bleibt. Der Darm reagiert auf die nun immer größere Menge an weichem Stuhl und arbeitet mehr, er ist nicht mehr so träge und gewöhnt sich an das stetige Weitertransportieren des Stuhls.

Letztendlich wird der Darm so zu regelmäßiger Tätigkeit erzogen – daher ist es sinnvoll und empfehlenswert, die Therapie unbedingt für einen längeren Zeitraum fortzuführen, unbedingt für mindestens 8 Wochen, besser 4-6 Monate, problemlos auch für 2 Jahre falls nötig. Einen Gewöhnungseffekt gibt es bei Makrogol nicht.

Die tägliche Menge des Medikaments orientiert sich an der Beschaffenheit des Stuhls. Ziel sollte sein, jeden Tag (oder spätestens jeden zweiten Tag) eine Stuhlportion herbeizuführen mit der Konsistenz in etwa von Kartoffelpüree bis geformte Wurst mit glatter Oberfläche.

Somit merkt das Kind über mehrere Wochen, dass der Stuhlgang gar nicht immer wehtun muss, und das aktive Zurückhalten des Stuhls unterbleibt.