

Ernährungsempfehlungen bei Verstopfung/ Obstipation

Wenn Ihr Kind an seltenem Stuhlgang oder hartem Stuhl leidet, sollten allgemeine Maßnahmen und eine Optimierung der Ernährung an erster Stelle stehen. Selten sind Medikamente oder weiterführende Untersuchungen erforderlich

Allgemeine Maßnahmen beim Toilettengang

- Regelmäßige Zeiten für den Toilettengang, ausreichend Zeit dafür einplanen
- ein kleiner Hocker auf der Toilette erleichtert kleinen Kindern, die nicht mit den Füßen auf den Boden kommen, den Toilettengang erheblich

Ernährungsrichtlinien

- Regelmäßige Mahlzeiten, am besten mit der ganzen Familie.
- Täglich reichlich Obst, Rohkost, Salate, Müsli.
- Ausreichend Flüssigkeit: Wasser, Tee, dünne Saftschorle, frische Obst – und Gemüsesäfte

Folgende Nahrungsmittel sollte sie meiden oder wenig verwenden:

- Alle feinen Mehle, Teigwaren, z. B. Makkaroni, Nudeln, Spätzle
- Grieß, Reis
- Helle Brotsorten, z. B. helle Brötchen, Weißbrot, Torten, Kuchen und Kleingebäck
- Bananen, geriebener Apfel,
- Schokolade, Marzipan
- Schwarzer Tee, Kakao,

Folgende Nahrungsmittel sind in normalen Mengen günstig bzw. erlaubt

- Vollmilch (in Maßen), Buttermilch, Joghurt, Käse
- Fleisch, Fisch und Eier. Zum Braten Öl, z.B. Olivenöl
- Dunkles Vollkornbrot, Pumpernickel oder Knäckebrot. Butter oder Margarine, Bienenhonig und Marmelade
- Grobe Brotsorten: jedes Vollkornbrot, Schrotbrot, Knäckebrot, Pumpernickel
- Kernige Haferflocken, Weizenkleie, Vollkornreis
- Alle Gemüse unter Bevorzugung zellulosereicher Sorten, z.B. Mohrrüben, Kohlrabi, Bohnen, Paprika, Tomaten, Rettich, Rote Beete, Spargel, Sauerkraut, Blattsalat, Pilze, Kohl
- Salzkartoffeln, Kartoffelpuffer, Pellkartoffeln
- Alle Obstsorten roh oder als Kompott, Trockenfrüchte
- Reichlich Verwendung von frischen Küchenkräutern