

Verstopfung

Chronische Verstopfung ist ein häufiges Phänomen bei Kindern und wird nur sehr selten durch eine körperliche Erkrankung verursacht.

Oft sind es schon kleine Änderungen im Alltag (z. B. eine lange Reise, wenig Bewegung), Stress oder Veränderungen in der Ernährung (z. B. Beikost-Einführung), die Verstopfung auslösen können.

Um Erkrankungen auszuschließen, sprechen wir gerne mit Ihnen und untersuchen Ihr Kind, wenn es regelmäßig Verstopfung hat.

Hilfreich ist auch, den Mechanismus der Verstopfung zu verstehen. Schauen Sie sich z. B. gemeinsam das Erklär-Video zur Verstopfung an (s. u.) und versuchen Sie einige der Tipps in Ihren Alltag zu integrieren.

Auf folgendes können Sie bei Verstopfung achten:

Ernährung und Bewegung

- morgens nachheres Trinken von einem Glas (lauwarmen) Wasser
- ausreichende Trinkmenge: Mineralwasser, Tee, gelegentlich auch Fruchtsäfte (z. B. Apfel, Pflaume, da diese etwas abführend wirken)
- Ballaststoffreiche Nahrung (Vollkornprodukte u. a.), viel Gemüse, Rohkost, Salat, frisches Obst
- Verdauungsförderndes Gemüse ist z. B. Blumenkohl, Sellerie, Fenchel, Broccoli.
- Fruchtzucker in Obst wirkt verdauungsfördernd und abführend. Abführende Obstsorten (auch als Mus oder Saft) sind z. B. Birne, Pfirsich, Aprikose, Pflaume, geschälter/gedünsteter Apfel.
- eingeweichtes Trockenobst (Feigen, Zwetschgen, Pflaumen, Aprikosen)
- Leinsamen (z. B. in Apfelmus oder Joghurt einrühren)
- Milchsaurehaltige Produkte (Kefir, Joghurt, Buttermilch u. a.)
- Zurückhaltung bei kakaohaltigen Produkten, Süßigkeiten/Süßspeisen, Weizenmehlprodukten, Bananen (ohne absolute Verbote!)
- viel Sport und Bewegungsspiele im Freien

Toilettentraining

- Kind möglichst jeden Tag zur selben Zeit (z. B. nach dem Frühstück) zur Toilette schicken, sowie nach den Hauptmahlzeiten.
- Zeit für den Toilettengang nehmen (5-10min): früh genug aufstehen, nicht schon nach der ersten kleinen Portion aufhören
- Toilettengang zu Hause erledigen, um dies möglichst in unangenehmer Atmosphäre zu vermeiden (z. B. Schultoiletten)
- auf richtigen Sitz achten, die Beine sollen nicht baumeln, evtl. Schemel unterstellen

Medikamente

- Stuhlregulierende Therapie mit Stuhlweichmachern (Magrogol/Movicol): nach Rücksprache mit uns
- Sprechen Sie uns bei anhaltenden Beschwerden bitte an!

Warnsignale

- Zeitnahe Vorstellung bei Erbrechen, starken Schmerzen, bretthartem Bauch, Stuhlverhalt über viele Tage, der Beschwerden verursacht

Animiertes Erklärvideo zu Verstopfung

- [Sie sehen gerade einen Platzhalterinhalt von YouTube. Um auf den eigentlichen Inhalt zuzugreifen, klicken Sie auf die Schaltfläche unten. Bitte beachten Sie, dass dabei Daten an Drittanbieter weitergegeben werden.](#)

[Mehr Informationen](#)

[Inhalt entsperren](#)

[Erforderlichen Service akzeptieren und Inhalte entsperren](#)

DGKJ Elterninfo Verstopfung

- [Mein Kind hat Verstopfung â?? Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin e.V. \(dgkj.de\)](#)

Elterninitiative Verstopfung

- [Sie sehen derzeit einen Platzhalter-Inhalt. Um auf den eigentlichen Inhalt zuzugreifen, klicken Sie auf die Schaltfläche unten. Bitte beachten Sie, dass dadurch Daten an Drittanbieter weitergegeben werden.](#)

[Inhalt entsperren](#)

[Weitere Informationen](#)