

## Ratgeber Verstopfung (Obstipation)

Von einer Verstopfung spricht man, wenn der Stuhl regelmäßig unvollständig entleert wird oder nur unter Schmerzen oder Stuhlbällen abgesetzt werden. Dabei sind die Schmerzen beim Stuhlgang ein wichtigeres Kriterium als die Häufigkeit des Stuhlgangs allein.

Bei Schulkindern gilt wie bei Erwachsenen auch ein schmerzfreier Stuhlgang jeden zweiten bis hin zu drei Stühlen am Tag als normal, Kleinkinder haben meist häufiger Stuhlgang.

Häufig fällt eine akute Verstopfung nicht richtig auf, wird nicht richtig behandelt und dann entsteht das häufige und viel größere Problem: Die chronische Verstopfung.

Diese ist meist mit schmerzhaften Stuhlgängen verbunden. Durch die Vermeidung eines schmerzhaften großvolumigen Stuhlgangs kann ein „Verkneifen des Stuhlgangs“ entstehen.

Stuhlbällen können auch zu paradoxen übelriechenden, durchfallartigen „Überlaufgärstühlen“ führen, die ständig und überall abgesetzt und häufig als Inkontinenz fehlgedeutet werden.

Normalerweise befindet sich im Enddarm kein Stuhl. Morgens nach dem Aufstehen und besonders nach dem Essen und Trinken wird durch einen Reflex der Darminhalt in den Enddarm transportiert. Das spüren wir und gehen auf die Toilette. Wenn wir dann nicht können („stinkende Stuhltoiletten“, Autobahnstau, ...) oder Kinder schmerzhaften Stuhlgang befürchten und zurückhalten, kann ein chronisches Problem entstehen. Aus dem Problem im Enddarm ist auch ein Kopfproblem geworden!

➔ Der normale Defäkationsreiz geht verloren und muss wieder eingeübt werden.

### Behandlung bei Verstopfungsneigung (CAVE langsame Umstellung!)

#### Zu bevorzugende Lebensmittel:

- Vollkornbrot/-gebäck
- Vollkornprodukte bei Nudeln/Reis
- Hülsenfrüchte (Linsen, Erbsen, Bohnen), Kohlarten (Weiß-/Rotkohl, Sauerkraut, Grünkohl), Kartoffeln, Gurken, Rohkostsalate, Tomate, Kohlrabi, Paprika
- Obst vorwiegend roh, eingeweichtes Dörrobst
- Stilles Mineralwasser, Tee, verdünnte Fruchtsäfte
- 1 TL Speiseöl in Brei

#### Zu vermeidende Lebensmittel:

- Feinmehlbackwaren/Weißmehlprodukte
- Süßigkeiten, Gebäck, Kuchen
- Heidelbeeren
- Bananen
- Vollmilch & Kakao
- Karotten
- Fleischreiche Kost

**WICHTIG!** Trinkmenge anpassen: \_\_\_\_\_ ml (100 ml / kg / Tag – einschl. Flüssigkeit, die in Nahrung enthalten ist)

### Zusätzliches:

- Bewegung
- Toilettentraining (Kinder z.B. nach Hauptmahlzeiten auf Toilette schicken)
- Adäquater Toilettenkindersitz
- Hocker für Füße auf Toilette
- Zeit nehmen auf Toilette
- Für Säuglinge und Kleinkinder ist ein warmes Sitzbad nach dem Essen hilfreich.

### Ärztliche Therapie:

Am Anfang muss eine vollständige Entleerung des Enddarms erreicht werden.

Dazu können rektale Zäpfchen, Mikroklistiere oder Klysmen eingesetzt werden. Aber diese Maßnahmen führen meist dazu, dass jegliche Untersuchungen am Po von den Kindern strikt abgelehnt werden.

Sehr erfolgreich ist ein anderer Ansatz zur Beseitigung des Kotstaus: Über den Mund gegebene „Stuhlweichmacher“. Der in diesem Pulver enthaltenen Wirkstoff Macrogol bindet das Wasser, mit dem er verabreicht wird, und macht so den Stuhl weich, damit dieser schmerzfrei abgesetzt werden kann.

- ➔ Zu relevanten Wasser- und Elektrolytverlusten oder gar Gewöhnung kommt es nicht.

Dies ist erforderlich, um den weiten Enddarm eine Möglichkeit zu geben, mit der Zeit wieder auf normale Größe zu schrumpfen. Oft muss dieses Medikament dafür über mehrere Wochen und Monate angewendet werden.

Die Behandlung einer chronischen Verstopfung geht nicht von heute auf morgen. Geduld, positives Denken und Stärkung der Persönlichkeit des Kindes außerhalb des Themas „Stuhlgang“ wirken unterstützend.