

Link:

www.swiss-paediatrics.org/de/eltern/home

Merkblatt 4.2

Gesundheit



Ernährung bei Verstopfung

bei Kleinkindern

Mütter- und Väterberatung
Kanton Bern



Mütter- und Väterberatung
Kanton Bern



www.mvb-be.ch

Merkblatt 4.2 | Ernährung bei Verstopfung | Deutsch | Juli 2017

In Zusammenarbeit mit dem Verein Berner Haus- und Kinderärzte VBHK
und der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE

Bei einer Verstopfung nützen am besten eine nahrungsfaserreiche Ernährung, eine reichliche Trinkmenge und viel Bewegung im Alltag. Allerdings werden die zu meidenden Nahrungsmittel von den Kindern meist heiss geliebt, sodass Konfliktsituationen entstehen können. Wichtig daher ist, dass geduldig, schrittweise und möglichst mit allen Familienmitgliedern vorgegangen wird.

Geeignete und ungeeignete Nahrungsmittel für eine ballaststoffreiche Ernährung

Günstig*	Ungünstig
Brot	
Vollkornbrote (Roggen-, Weizenkeim-, Fünfkorn-, Steinmetz-, Bircher-, Walliser- und Fruchtbrot), Knäckebrot	Weissbrot, helle Brotsorten Weggli, Gipfeli, Zöpfe Laugengebäck, Zwieback
Gebäck und Süssigkeiten	
Obstkuchen mit Vollkornteig Hafer- und Fruchtkekse, Müesliriegel	Feingebäck, Kuchen, Torten Schokolade, Süssigkeiten
Getreideprodukte	
Vollkornteigwaren, Vollkornmehl und -griess, Vollkornflocken Naturreis, Hirse, Hafer, Gerste	Teigwaren weisser Reis Weissmehl, Griess
Gemüse, Obst, Kartoffeln, Hülsenfrüchte	
alle Sorten Gemüse und Obst Salate, Rohkost, Birchermüesli, Sauerkraut Kartoffeln in allen Variationen	Banane, Dosenobst weisse Bohnen, gelbe Erbsen
Trockenobst und Samen	
Dörraprikosen, Feigen, Pflaumen (über Nacht in Wasser einweichen), Nüsse. Ab 3 Jahren geschrotete Leinsamen, Weizenkleie (nur mit viel Flüssigkeit)	
Milchprodukte	
Joghurt, Kefir, Buttermilch, Sauermilch	Pudding, Creme, «kinderMilch-Schnitte» usw. Milchprodukte in grossen Mengen

Günstig*	Ungünstig
Fleisch und Fisch	
alle Sorten (ohne Mehlsaucen oder Panade)	Wurstwaren, alles Panierte
Getränke	
Wasser, naturtrüber Obstsaft, Gemüsesaft	Limonaden und Cola, Eistee Kakaogetränke, schwarzer Tee
* Regen die Darmtätigkeit an	

Weitere Tipps

Sanft zum Ziel

Eine Ernährungsumstellung erfordert meist einen Zeitraum von mehreren Monaten und kann nur zum Erfolg führen, wenn sie konsequent und regelmässig durchgeführt wird. Der Darm braucht Zeit, um sich an die neuen Nahrungsmittel zu gewöhnen. Dazu braucht es Geduld.

Trinken

Viel trinken ist die Basis für den Erfolg, denn Ballaststoffe benötigen reichlich Flüssigkeit zum Quellen. Die Getränke sollen über den Tag verteilt und möglichst zu den Mahlzeiten eingenommen werden.

Bewegung

Wer körperlich aktiv ist, trainiert nicht nur die Muskeln, sondern auch den Darm: Er wird besser durchblutet. Mindestens dreimal pro Woche 30 Minuten ein spielerisches Training mit Schwimmen, Radfahren, Joggen oder Ballspielarten. Fernseh- und Computerzeiten sind einzuschränken.

Schmerzfreier Stuhlgang

Schmerzen beim Stuhlgang verschlimmern die Verstopfung. Daher werden zu Beginn in der akuten Phase oft abführende Mittel verwendet (verordnet durch den Kinderarzt) und erst danach wird die Ernährung umgestellt.

Regelmässigkeit

Täglich zur gleichen Zeit am gleichen Ort und in Ruhe die Darmentleerung einüben. Die Zeit nach dem Frühstück oder dem Mittagessen bieten sich an.

Achtung: Bei immer wiederkehrender Verstopfung trotz richtiger Ernährungsgewohnheiten müssen organische Ursachen sorgfältig abgeklärt werden.