

Unsere Ernährungstipps sind eine gute Ergänzung zu einer bereits begonnenen Therapie. Ihr Kind und Sie brauchen für eine Umstellung auf eine gesunde, vitaminreiche und ballaststoffreiche Ernährung ein wenig Geduld. Wichtig ist vor allem, dass Sie sich als ganze Familie für eine gesunde Ernährung entscheiden und alle mitmachen.

Bitte beachten! Denken Sie auch an Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten wie Lactose (Milchzucker)- oder Fructose (Fruchtzucker)-Intoleranz und an Weizenunverträglichkeit und lassen Sie es bei Hinweisen darauf bei Ihrem Kinderarzt abklären.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg!

Das Team der Kinderchirurgie am EVK Hamm

Sie werden uns gut finden!



Evangelisches Krankenhaus Hamm gGmbH Klinik für Kinder- und Jugendmedizin

Werler Str. 130 · 59063 Hamm

Telefon 0 23 81 / 589 - 32 10

Telefax 0 23 81 / 589 - 32 12

kinderchirurgie.hamm@valeo-kliniken.de · www.evkhamm.de



PATIENTENINFORMATION

ERNÄHRUNGSEMPFEHLUNG FÜR KINDER MIT ANHALTENDER VERSTOPFUNG (Chronische Obstipation)

11/20 Ev. Krankenhaus Hamm gGmbH; Bilder: www.shutterstock.de



WAS MAN WISSEN SOLLTE

Bei der Verstopfung (Obstipation) hat Ihr Kind seltener Stuhlgang als gewöhnlich. Der Stuhl ist außerdem zu fest, was zu Schmerzen beim Toilettengang führt. Dies liegt daran, dass der Speisebrei (die zu verdauende Nahrung) länger in einem Teil des Darms bleibt, ihm dort viel Flüssigkeit entzogen wird und er dadurch fest wird und sich ansammelt. Die großen und harten Stuhlmengen wiederum führen zu einem schmerzhaften und erschwerten Stuhlgang. Ihr Kind versucht daher, den Toilettengang zu vermeiden. Somit bleibt der Speisebrei zu lange im Darm. Dieser Teufelskreis wird bei der Behandlung der Verstopfung durchbrochen. Hier können verschiedene Methoden helfen.

WAS MAN TUN KANN

Eine gute Möglichkeit, die chronische Verstopfung zu vermeiden, ist eine Ernährung mit frischen Lebensmitteln, die viele Ballaststoffe enthalten. Ballaststoffe fördern die Verdauung, in dem sie den Darm anregen. In der Regel wird Ihr Kind zusätzlich für einige Zeit Medikamente benötigen. In Lebensmitteln sind Ballaststoffe in sehr unterschiedlicher Menge enthalten.



BALLASTSTOFFE – WORIN BESONDERS VIELE ENTHALTEN SIND

1. Vollkorngetreideprodukte:

Getreideprodukte wie Brot, Brötchen, Zwieback, Knäckebröt, Toastbrot, Kekse, Kuchen etc. sollten möglichst aus Vollkorngetreide bestehen. Hierbei ist die Getreidesorte weniger wichtig, achten Sie möglichst auf einen hohen Anteil von Vollkorn.

2. Obst und Gemüse:

Alle Obst- und Gemüsesorten enthalten Ballaststoffe. Täglich sollten davon 5 Portionen (eine Handvoll ist eine Portion) roh und gedünstet gegessen werden.

3. Beilagen zu Hauptmahlzeiten:

Neben der Kartoffel kann man Naturreis (Vollkornreis) oder andere Vollkorngetreidebeilagen wie Hirse, Dinkel, oder Grünkern empfehlen. Auch Nudeln sind gut geeignet. Möglichst sollte Ihr Kind Vollkornnudeln essen, da diese im Gegensatz zu den üblichen weißen Nudeln Ballaststoffe enthalten.

4. Alternativen zu den herkömmlichen Süßigkeiten und Leckereien:

Statt Süßigkeiten können Sie Ihrem Kind frisches Obst, alle Sorten von Nüssen oder Trockenfrüchte wie Feigen oder Rosinen anbieten. Besonders zu empfehlen ist das sogenannte „Studentenfutter“, eine Mischung aus Nüssen und Trockenfrüchten. Zuckerfreie Vollkornkekse sind auch eine Alternative.



5. Getränke

Der Körper Ihres Kindes benötigt viel Flüssigkeit. Mineralwasser, Früchtetee oder Kräutertee eignen sich sehr gut. Wenn das nicht so gut angenommen wird, kann es auch Wasser mit einem kleinen Schuss Fruchtsaft mit 100 Prozent Fruchtanteil sein. Viel Flüssigkeit lässt die Nahrung schneller und leichter durch den Darm transportieren. Dadurch kann auch vermieden werden, dass zu viel Flüssigkeit aus dem Speisebrei entzogen wird und der Stuhl wieder zu fest wird.

6. Zucker !

Zucker ist in vielen Lebensmitteln enthalten – sogar da, wo man ihn gar nicht vermutet. Beispielsweise in Ketchup, vielen Getränken oder Fertigprodukten wie Fix-Tütchen. Isst Ihr Kind viel zuckerhaltige Lebensmittel, ist es schnell satt und würde die gesunden ballaststoffhaltigen Lebensmittel nicht mehr in ausreichender Menge essen

wollen. Zucker führt darüber hinaus häufig zu Übergewicht.

7. Fleisch- und Milchprodukte wie Milch, Käse, Quark, Joghurt

Diese Produkte verfügen über keinen bis geringen Ballaststoffanteil. Sie enthalten jedoch wertvolles Eiweiß und Calcium. Sauermilchprodukte (z. B. Quark, Buttermilch) halten die innere Schicht des Darms Ihres Kindes gesund.

8. Fette:

Pflanzliche Fette aus guten Pflanzenölen oder Nüssen und Samen (Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne und viele mehr) sowie tierische Fette zum Beispiel aus Fisch oder Butter gehören zu einer gesunden Ernährung dazu. Wie die Flüssigkeit sorgen auch die Fette dafür, dass der Speisebrei schnell und problemlos durch den Darm transportiert wird.



UND SO GEHT'S ZUM BEISPIEL!

Frühstück:

Wahlweise Müsli mit Milch oder Joghurt (Flockenmüsli oder Frischkornmüsli mit Obst) oder Vollkornbrot (Vollkornbrötchen, Vollkornknäcke, Vollkorntoast), belegt mit Butter, Quark, Tomaten, Gurken, Radieschen, zuckerfreier Marmelade, Käse oder fettarmer Wurst. Dazu Getränke, wahlweise wie oben beschrieben.

Schulfrühstück:

Obst, Rohkost (und) oder Vollkornbrot, belegt wie unter Frühstück beschrieben.

Mittagessen:

Ein Teller frischer Salat, Kartoffeln mit viel fri-

schem Gemüse und als Beilage wenig Fleisch oder wahlweise anstelle von Kartoffeln als Beilage Reis, Nudeln, Hirse oder ein anderes Getreide (bitte möglichst in Vollkorn).

Alternative:

Vollkornnudeln mit einer leckeren Soße, Aufläufe, Reispfanne, Vollkornpfannkuchen.

Nachtsch:

Obst, Quarkspeise oder Joghurt ohne Zuckerzusatz.

Für zwischendurch:

Frisches Obst, Vollkorngebäck, Vollkornkuchen, ungesalzene Nüsse.

Abendbrot: Siehe Frühstück

