

Behandlung bei anhaltender Verstopfung (chronische Obstipation)

Für eine gesunde Verdauung ist anzustreben, dass jeden oder zumindest jeden zweiten Tag eine normal geformte und ausreichende Stuhlportion entleert wird. Hierzu sind verschiedene Verfahren, entweder einzeln oder in Kombination, geeignet.

A) Ernährung

Die Nahrung soll reichlich Ballaststoffe und Fette enthalten (letzteres nicht bei Übergewicht)

Zu bevorzugen sind:

grobes Brot:	Vollkorn, Pumpnickel, Leinsamen, Graham, Knäcke, Vielkorn u.a.m.
Gemüse: Kohlrabi,	Sauer-/Rotkraut, Salate, Rosen-/Grünkohl, Wirsing, Lauch, Hülsenfrüchte, Peperoni, Paprika, Tomaten, Spargel, Gurken
Obst:	vorwiegend roh und ungeschält, Rhabarber, Dörrobst u.a.m.
Sonstiges:	Pell/ Bratkartoffeln, Pommes frites, Müsli, Mais, Quark, Joghurt, Käse, Weizenschrot/ -kleie, Eier, Pektine, Chufa Nüssli (Erdmandelflocken), Vollkornnudeln, ungeschälter Reis
Flüssigkeit:	Fruchtsäfte, Mineralwasser (ohne Kohlensäure), Tee, Saft von eingelegtem Dörrobst, ½ Glas bereits vor dem Aufstehen trinken lassen
Ziel:	_____ Liter/Tag

Zu meiden sind:

Weißmehlprodukte:	Weißbrot, Brötchen, Brezeln, Mehlspeisen u.a.m.
Süßes:	Süßigkeiten, Schokolade, Kuchen, Gebäck, alles Zuckerhaltige, Zwieback, Breie, Karotten, Kaba, Ovomaltine
Sonstige:	Bananen, Heidelbeeren, geschälter Reis, Nudeln, Gries, Sago, Nüsse, Karotten

B) Toilettentraining

Patient zu festen Zeiten (z. B. nach den Hauptmahlzeiten) auf die Toilette schicken (jeweils maximal 5 – 10 Minuten)

C) Medikamente

Abführmittel (=Laxantien) möglichst meiden oder nur nach ärztlicher Anleitung einnehmen

Behandlungsplan für Ihr Kind

1. Abführen über 3 – 5 Tage

2. Ernährung nach umseitigem Plan
3. Makrogol (Movicol junior, Laxofalk)/ Laktulose _____ml/Tag
4. bei Bedarf (falls mehr als 1 Tag keine ausreichende Stuhlentleerung erfolgt ist oder
erneut Schmierer auftritt nochmals

D) Wiedervorstellung

Bei ausbleibender Besserung bzw. am

