

Behandlung bei anhaltender Verstopfung

Ziel der Behandlung sind geformte und ausreichende Stuhlentleerungen mindestens alle 2 Tage.

Ernährung:

Reichlich Ballaststoffe, ausreichend Fett, viel Flüssigkeit

Erlaubte Nahrungsmittel:

Obst: Alle Obstsorten außer Bananen, roh oder als Kompott, Nüsse, Mandeln, getrocknete Früchte wie Feigen, Datteln, Backpflaumen, Apfelinge, Aprikosen, Rosinen, roh oder über Nacht in Wasser eingeweicht

Grobes Brot: Vollkornbrot, Schwarzbrot, Knäckebrot, Grahambrot, Pumpernickel, Leinsamenbrot

Nährmittel: Vollkornhaferflocken, Vollkornmüsli (ohne Zusatz von Zucker oder Schokoladenstücken!), Vollkornnudeln, Weizenkleie, Weizenkeime, Weuzenschrot, Vollkornreis, Leinsamen, Milchzucker

Gemüse: Alle Gemüsesorten, unter Bevorzugung zellulosereicher Sorten wie Blumenkohl, Bohnen, Chicoree, Erbsen, Grünkohl, Karotten, Kohlrabi, Rettich, Pilze, Rosenkohl, Rote Beete, Spargel, Spinat, Paprika, Tomaten, Salate, Weißkohl, Wirsing, Sauerkraut, Kohlrüben; nach Verträglichkeit auch Erbsen- Linsen- und Boheneintopf

Kartoffeln: Salzkartoffeln, Pellkartoffeln, Bratkartoffeln, Kartoffelknödel, Kartoffelpuffer

Milchprodukte: Buttermilch, Dickmilch, ungesüßter Joghurt, Kefir, Vollmilch in Maßen (möglichst mit Weizenkeie oder Leinsamen und Milchzucker), Sahnequarkspeisen mit rohem Obst, alle Käsesorten über 40% Fett i. Tr.

Viel Flüssigkeit: Wasser, ungesüßte Früchte- oder Kräutertees, verdünnte ungesüßte Obstsaft

Verboten sind:

Weissmehl: Weißbrot, Weckle, Brezeln, Toast, Kuchen, Torten, Gebäck

Süßigkeiten: Schokolade, Bonbons, Marzipan, Eis

Bananen

Nudeln, Reis, Grieß

Gesüßte Getränke: Sog. "Nektare" oder "Fruchtsaftgetränke", Eistee, Limonaden, Cola

Erziehung zum regelmäßigen Toilettenbesuch:

- Dreimal am Tag nach den Mahlzeiten sollte das Kind für 5 bis höchstens 10 Minuten entspannt auf der Toilette sitzen (auch wenn es nicht zum Stuhlgang kommt)
- Fußkontakt zum Boden (kleiner Schemel) erlaubt entspanntes Sitzen
- Alles ist erlaubt, was den Toilettengang angenehm für das Kind macht: Musik hören, Comics

lesen, Gameboy spielen usw.

- Jeder Toilettengang wird auf einem Plan vermerkt; Tadel, Kritik und Strafe sind streng verboten, Lob und Zuwendung dagegen sind wichtige Verstärker.

Medikamente:

Abführmittel, abführende Zäpfchen oder Klistiere immer nur vorübergehend, nicht auf Dauer!

Viel Sport und Bewegung!

Die Behandlung kann viele Monate dauern - also bitte Geduld!