



# Hilfe bei Verstopfungen

Ballaststoffreiche Kost

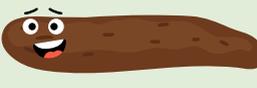
## Inhalt

Hat mein Kind Verstopfungen?.....	3
Was ist der sogenannte „Teufelskreis“? .....	4
Wann sollte man handeln?.....	5
Was hilft gegen Verstopfungen?.....	6
Welche Lebensmittel enthalten besonders viele Ballaststoffe? .....	7
Trinkprotokoll zum Ankreuzen oder Ausmalen .....	11
Was hilft bei hartnäckigen Verstopfungen? .....	12
Rezepte für eine gute Verdauung .....	13
Platz für Notizen.....	19

## Hat mein Kind Verstopfungen?

Wenn Ihr Kind seltener als drei Mal pro Woche Stuhlgang hat, so weist das auf eine Verstopfung hin. Aber auch die Stuhlkonsistenz gibt einen wichtigen Hinweis: Wenn der Stuhl hart und klumpig ist (Typ 1 oder Typ 2 auf der Stuhlformen-Skala), spricht dies für Verstopfungen. Ein weiteres Signal für Verstopfungen ist, wenn Ihr Kind auf der Toilette stark pressen muss.

### Bristol-Stuhlformen-Skala

Typ 1		Einzelne, feste Kügelchen (schwer auszuscheiden)
Typ 2		Wurstartig, klumpig
Typ 3		Wurstartig mit rissiger Oberfläche
Typ 4		Wurstartig mit glatter Oberfläche
Typ 5		Einzelne, weiche glattrandige Klümpchen (leicht auszuscheiden)
Typ 6		Einzelne, weiche Klümpchen mit unregelmäßigen Rand
Typ 7		Flüssig, ohne feste Bestandteile

Verstopfungen können zu Bauchschmerzen führen, aber auch ohne Schmerzen auftreten. Auf Dauer können sie negative gesundheitliche Konsequenzen nach sich ziehen.

## Was ist der sogenannte „Teufelskreis“?

Eine negative Erfahrung in Bezug auf die Stuhlausscheidung reicht oft aus, um den sogenannten Teufelskreis (Circulus vitiosus) in Gang zu setzen, aus dem die Kinder ohne Hilfe sehr schwer bis gar nicht wieder herauskommen.

Was genau versteht man unter diesem „Teufelskreis“?

Hat ein Kind einmal die Stuhlausscheidung als unangenehm bzw. schmerzhaft empfunden, fängt es häufig damit an, diese beim nächsten Mal zu vermeiden. Wenn das Kind nun versucht, den Stuhlgang hinauszuzögern, bleibt der Stuhl länger als von Natur aus vorgesehen im Dickdarm. Dadurch wird dem Stuhl automatisch mehr Wasser entzogen, der Stuhl wird fester. Der nächste Stuhlgang wird somit unweigerlich wieder unangenehm, was das Kind darin bestätigt, das Ganze in Zukunft besser zu vermeiden.

Aber es geht leider noch weiter:

Durch das Zurückhalten werden oft nur sehr geringe Mengen an Stuhl ausgeschieden. Manche Eltern denken an dieser Stelle, dass ihr Kind gar keine Verstopfung haben kann, weil es ja täglich – oder zumindest regelmäßig – Stuhl absetzt. Oftmals ist es aber nur ein kleiner Teil von dem, was eigentlich im Darm vorhanden und „bereit“ zur Ausscheidung ist. Der Rest bleibt im End- und Dickdarm (Rektum und Colon) und wird dort „gesammelt“.

Durch die sich ansammelnden Stuhlanteile dehnt sich der Dickdarm immer weiter aus, wodurch die Sensibilität der Darmwand nachlässt. Die Kinder merken also gar nicht mehr, dass sie so viel Stuhl im Darm haben. Zusätzlich lässt die Eigenbewegung (Peristaltik) des Darmes nach, d.h. der Stuhl wird nicht mehr so rasch weitertransportiert, sondern bleibt über längere Zeit im Dickdarm. Dadurch bilden sich schließlich große, feste Klumpen, teilweise auch richtige „Kotsteine“ (Skybala). Diese Klumpen verbleiben im Darm, während frischer – noch flüssiger – Stuhl nachrückt, zwischen diesen Klumpen durchrinnt und zum Einkoten oder Stuhlschmierer führen kann. Man spricht dann von einer Überlaufenkopresis.

## Wann sollte man handeln?

So rasch und so richtig wie möglich!

Eine rasche und adäquate Behandlung einer chronischen Verstopfung im Kindesalter ist wichtig, weil sich die Prognose verschlechtert, je länger man mit der Behandlung wartet. Außerdem benötigen Sie etwas Geduld. In einer Studie wurde gezeigt, dass bei einem Therapiebeginn innerhalb der ersten 3 Monaten nach Beginn der Symptome, nach einem halben Jahr Therapie etwa 80% der Kinder keine Stuhlweichmacher (Laxanzien) mehr benötigten (Spanne, 2016). Das bedeutet aber auch, dass eine Therapie von gerade mal ein oder zwei Wochen keine Aussicht auf guten Erfolg hat.

Je früher richtig reagiert wird, desto besser.

Wichtig zu wissen:

Viele Abführmittel kann man einfach so in der Apotheke kaufen, auch gibt es eine Reihe von „Hausmitteln“, die gegen eine Verstopfung helfen können, aber bei hartnäckigen Beschwerden sollten Sie auf jeden Fall einen Kinderarzt oder bei lang anhaltenden Schwierigkeiten einen Facharzt/eine Fachärztin für päd. Gastroenterologie aufsuchen.



## Was hilft gegen Verstopfungen?

Verstopfungen werden u.a. durch eine ungünstige Ernährung, zu geringe Trinkmenge sowie mangelnde Bewegung ausgelöst oder verstärkt. Daher haben Sie es selbst in der Hand, etwas gegen die Verstopfungen zu unternehmen.



Bei der Ernährung Ihres Kindes sollten Sie darauf achten, viele ballaststoffreiche Lebensmittel in den Speiseplan einzubauen. Stopfende Lebensmittel sollten dagegen eher gemieden werden. Die empfehlenswerte Ballaststoffmenge orientiert sich am Energiebedarf Ihres Kindes. Pro 1.000 Kilokalorien sollten 15 g Ballaststoffe gegessen werden. Hilfreiche Rezepttipps finden Sie ab Seite 10.

Bei der Umstellung auf eine ballaststoffreichere Kost gehen Sie am besten schrittweise vor, z.B. erst Obst statt Süßigkeiten anbieten, dann Weißbrot gegen Vollkornbrot tauschen, dann bei Nudeln die Vollkornvariante nehmen...

Wichtig zu wissen: Bei der Einführung ballaststoffreicher Lebensmittel können zu Beginn Blähungen auftreten, die jedoch nach einer Eingewöhnungszeit von ca. 1 Woche wieder verschwinden.

## Welche Lebensmittel enthalten besonders viele Ballaststoffe?

### Brot:

Vollkornbrot und Vollkornbrötchen, z. B. Dinkelvollkornbrot, Roggenvollkornbrot, Roggenschrotbrot, Weizenvollkornbrot, Weizenschrotbrot, etc. Dazu sollte reichlich getrunken werden.

ACHTUNG: Brötchen mit Körnern obendrauf sind nicht automatisch Vollkornbrötchen! Fragen Sie bei Ihrem Bäckereifachverkäufer nach.

### Getreide & Kartoffeln:

Vollkornmehle, -schrot, -graupen, -flocken, Haferflocken, Vollkornnudeln, Naturreis, Kleie, Kartoffeln

Wichtig zu wissen: Fertige Müslimischungen enthalten häufig einen zu hohen Zuckeranteil und der Ballaststoffgehalt ist nicht immer deklariert. Stellen Sie die Müslimischung daher besser selbst aus Vollkorngetreideflocken zusammen und ergänzen Sie je nach Geschmack Nüsse und Kerne.



## Gemüse:

Alle Gemüsesorten sind geeignet. Besonders ballaststoffreich sind Hülsenfrüchte (Erbsen, Bohnen und Linsen). Am besten einen Rohkoststeller hinstellen, auf den die Kinder den ganzen Tag zugreifen können.

## Obst:

Alle Obstsorten sind geeignet mit Ausnahme von unreifen Bananen, die eher stopfend wirken. Beim Verzehr von Trockenobst sollte dazu viel getrunken werden.

## Nüsse und Samen:

Alle Nüsse, Mandeln, Sesam, Kürbis- und Sonnenblumenkerne

ACHTUNG: Ganze Nüsse und Kerne sind erst bei Kindern geeignet, deren Gebiss vollständig ist, also ca. mit 3-4 Jahren. Dann gilt: Gründlich kauen und wegen der Erstickungsgefahr anfangs unter Aufsicht essen oder die Nüsse fein zerkleinert ins Müsli geben.



Gut geeignet	In kleinen Mengen ok	Eher selten
<b>Brot &amp; Brötchen</b>		
Vollkornbrot, Vollkornbrötchen	Mischbrot, Vollkorntoast	Weißbrot, helle Brötchen
<b>Müsli &amp; Cerealien</b>		
Haferflocken, Vollkornflocken		Knusper-/Schokomüsli, Pops, Cornflakes
<b>Nudeln, Reis, Kartoffeln</b>		
Vollkornnudeln, Naturreis, Kartoffeln		Helle Nudeln, weißer Reis, Kartoffelpüree, Pommes
<b>Obst</b>		
Frischobst, Trockenfrüchte	Kompott	unreife Banane
<b>Gemüse</b>		
Rohkost, gekochtes Gemüse, Hülsenfrüchte		
<b>Milch &amp; Milchprodukte</b>		
Naturjoghurt, Quark, Buttermilch	Milch	Pudding, Fruchtjoghurt, Kakao, Grießbrei, Milchreis
<b>Fleisch, Fisch, Eier</b>		
Fleisch, Fisch und Eier im unverarbeiteten Zustand		panierte Fleisch- und Fischprodukte (Schnitzel, Chicken Nuggets, Fischstäbchen)
<b>Brotbelag</b>		
Wurst, Käse, Frischkäse		Nuss-Nougat-Creme, Marmelade, Honig
<b>Knabberereien &amp; Süßes</b>		
Nüsse & Samen		Salzstangen, Chips, etc. Süßigkeiten (z.B. Schokolade), Kuchen, Gebäck
<b>Getränke</b>		
Ungesüßte Getränke, Wasser, ungesüßte Früchte- und Kräutertees	Fruchtsaftchorlen (1/3 100%iger Fruchtsaft, 2/3 Wasser)	Schwarzer Tee, pure Fruchtsäfte, Nektare, Fruchtsaftgetränke, Limonaden (z.B. Fanta, Cola)

## Was und wie viel sollte mein Kind trinken?

Neben der ballaststoffreichen Ernährung ist die Auswahl geeigneter Getränke wichtig, um Verstopfungen zu vermeiden. Gut geeignet sind Wasser und ungesüßter Tee. Gelegentlich kann es auch mal ein Glas Saftschorle geben (aus 1 Teil Fruchtsaft und 2 Teilen Wasser). Zuckerreiche Getränke dagegen begünstigen die Verstopfung.

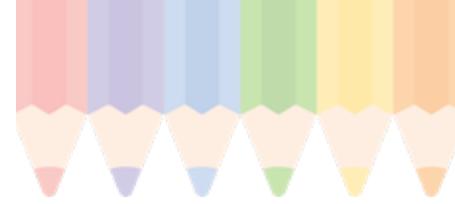


Wie viel Ihr Kind trinken sollte, ist vom Alter abhängig. Außerdem kann der Flüssigkeitsbedarf bei hohen Temperaturen, durch Sport oder durch einen fieberhaften Infekt ansteigen.

In der folgenden Tabelle können Sie Richtwerte für die Mindesttrinkmenge ablesen:

Alter	1-3	4-6	7-9	10-12	13-14	15-18
Trinkmenge in ml / Tag	820	940	970	1.170	1.330	1.530

Ihr Kind tut sich mit dem Trinken schwer? Erinnern Sie es regelmäßig und bieten Sie ein Glas an. Außerdem können Sie gemeinsam das Trinkprotokoll in diesem Heft (Seite 8) ausfüllen. Wenn Ihr Kind eine Woche geschafft hat, alle Gläser voll zu machen, könnten Sie ihm eine kleine Belohnung anbieten (Sticker, Wunschfilm ansehen etc.).



## Trinkprotokoll zum Ankreuzen oder Ausmalen

<b>Montag</b>						
<b>Dienstag</b>						
<b>Mittwoch</b>						
<b>Donnerstag</b>						
<b>Freitag</b>						
<b>Samstag</b>						
<b>Sonntag</b>						

Für Kinder von 1 - 6 Jahren: 1 Glas = 150 ml

Für Kinder von 7 - 12 Jahren: 1 Glas = 200 ml

Für Kinder von 13 - 18 Jahren: 1 Glas = 250 ml

## Was hilft bei hartnäckigen Verstopfungen?

Sollten die ballaststoffreichen Lebensmittel und die Anpassung der Trinkmenge keinen ausreichenden Effekt haben, können weitere unterstützende Maßnahmen probiert werden:

- Bieten Sie Ihrem Kind täglich ungezuckerte Sauermilchprodukte wie Kefir, Joghurt, Ayran, Buttermilch oder Dickmilch an.
- Geben Sie Ihrem Kind 2-3x täglich geschrotete Leinsamen, z. B. im Müsli, im Joghurt oder in (selbst gebackenem) Brot. Dazu sollte mindestens 1 Glas Wasser getrunken werden. Beachten Sie die tägliche Höchstmenge an Leinsamen:
  - 1-4 Jahre: 2-4 g
  - 4-10 Jahre: 3-6 g
  - 10-15 Jahre: 6-10 g
  - > 15 Jahre: max. 20 g



## Rezepte für eine gute Verdauung

### Frühstück: Obst am Stiel

#### Zutaten für 1 Portion:

- 100 g Naturjoghurt
- 150 g Obst (z. B. Apfel, Birne, Weintrauben, Erdbeeren)
- 3 EL Haferflocken
- 1/2 TL Honig
- 1 EL Nüsse, gehackt

#### Zubereitung:

Den Naturjoghurt zusammen mit etwas Honig in einer kleinen Müslischale verrühren. Die Haferflocken und die gehackten Nüsse darüber streuen. Das Obst waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Dann einen Holzspieß nehmen und die Obststücke darauf stecken. Anschließend wird der Spieß über die Müslischale gelegt.

*Ballaststoffgehalt pro Portion: 7,4 g*



## Frühstück: Ausstechbrote

### Zutaten pro Portion:

2 Scheiben Vollkornbrot  
 2 TL Frischkäse  
 1 Scheibe Kochschinken oder Putenbrust  
 1 Scheibe Gouda  
 Gemüse nach Belieben zum Dekorieren (z. B. Gurke, Paprika, Kirschtomaten, Petersilie)

### Zubereitung:

Das Vollkornbrot mit dem Frischkäse bestreichen und 1 Scheibe mit der Wurst, die andere Scheibe mit Gouda belegen.  
 Anschließend aus den belegten Broten mithilfe von Plätzchenausstechern (z. B. Herz, Blume) Formen ausstechen.  
 Die Brothäppchen können anschließend noch mit Gemüse dekoriert werden.

*Ballaststoffgehalt pro Portion: 7,0 g*



## Mittagessen: Vollkorn-Spaghetti mit Linsenbolognese

### Zutaten pro Portion:

75 g Vollkorn-Spaghetti  
 30 g rote Linsen  
 1 kleine Möhre  
 1/2 Zwiebel  
 1/2 Stange Staudensellerie  
 125 ml Gemüsebrühe  
 100 g Tomaten aus der Dose, gewürfelt  
 1 EL Tomatenmark  
 1 EL Olivenöl  
 Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

Das Gemüse waschen, Möhre und Zwiebel schälen und alles klein schneiden. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und anschließend das Gemüse bei mittlerer Temperatur anschwitzen.

Das Tomatenmark hinzugeben und anrösten. Die Tomaten, die Brühe und die Linsen hinzugeben, mit einem Deckel bedecken und ca. 20 Minuten leicht köcheln lassen. Eventuell noch etwas Flüssigkeit hinzugeben.

Die Spaghetti nach Packungsanweisung in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen und anschließend mit der Soße servieren.

*Ballaststoffgehalt pro Portion: 14,5 g*



## Mittagessen: Dinkel-Pfannkuchen

### Zutaten pro Portion:

60 g Vollkorn-Dinkelmehl  
 160 ml Milch (1,5 % Fett)  
 1 Ei  
 1 Prise Salz  
 1 EL Rapsöl  
 100 g Heidelbeeren

### Zubereitung:

Mehl, Milch, Ei und Salz zu einem Teig verrühren und ca. 30 Minuten ruhen lassen. Dann etwas Öl in einer Crêpepfanne erhitzen, den Teig noch einmal verrühren und mithilfe einer Suppenkelle so viel Teig in die Pfanne geben, dass der Boden vollständig bedeckt ist.

Wenn der Teig nicht mehr flüssig ist, den Pfannkuchen einmal wenden und fertig backen. Den Pfannkuchen mit Heidelbeeren servieren.

*Ballaststoffgehalt pro Portion: 9,9 g*

*Tipp: Als herzhafter Alternative kann der Pfannkuchen auch mit 100 g Spinat und etwas Fetakäse gefüllt werden. Das Gericht liefert dann ca. 7 g Ballaststoffe.*



## Abendessen: Möhrenbratling

### Zutaten pro Portion:

125 g Karotten	1 TL Sonnenblumenkerne
25 g Magerquark	1 TL Rapsöl
1 EL Haferflocken, fein	1 Scheibe Vollkornbrot
1 EL Gouda, gerieben	1 Blatt Romanasalat
Salz, Pfeffer	

### Zubereitung:

Die Karotten schälen, in Stücke schneiden und in einem Topf in kochendem Salzwasser etwa 10 Minuten weich garen. In einem Sieb abgießen und abtropfen lassen oder mit Küchenpapier trocken tupfen.

Die Karotten mit dem Quark im Küchenmixer fein pürieren. Die Haferflocken und den geriebenen Gouda untermischen und die Masse mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Wenn die Masse zu flüssig ist, weitere Haferflocken unterheben.

Aus der Masse mit angefeuchteten Händen einen runden Bratling formen und die Sonnenblumenkerne hineindrücken.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und den Bratling darin bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten goldbraun anbraten.

Den Bratling auf einer Scheibe Vollkornbrot und mit einem Salatblatt dekoriert servieren.

*Ballaststoffgehalt pro Portion: 9,3 g*







## Kontakt

### Ernährungszentrum am Berger See

Medical Center Bergmannsheil Buer (MCBB)  
Gebäudeteil A, 1. Etage, Aufzug C  
Zum Ehrenmal 21, 45894 Gelsenkirchen

Tel. 0209 59 02-485

[ernaehrungszentrum@bergmannsheil-buer.de](mailto:ernaehrungszentrum@bergmannsheil-buer.de)

## Herausgeber:

Bergmannsheil und Kinderklinik Buer GmbH  
Schernerweg 4 | 45894 Gelsenkirchen  
Tel 0209 5902-0 | Fax 0209 5902-591

[www.bergmannsheil-buer.de](http://www.bergmannsheil-buer.de)

Stand: April 2024