



Kinder- und Jugendärztin  
Dr. med. Cornelia Langner

Trierer Str. 45 - 52078 Aachen  
Telefon: 0241 575150  
Fax: 0241 575402  
info@kinderaerztin-langner.de  
www.kinderaerztin-langner.de

## Verstopfung: So unterstütze ich mein Kind

### **Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung:**

*Ballaststoffe binden Wasser und machen den Stuhl weicher.  
Steigern Sie den Anteil ballaststoffreicher Lebensmittel und ungezuckerter Getränke.*



**Brot:** Vollkornbrot, Roggenschrotbrot, Weizenschrotbrot, Roggenknäckebrötchen oder Roggenvollkornbrötchen



**Müsli** (ohne Zucker): Hafer-, Weizen-, Hirseflocken mit frischem Obst, Nüsse, Rosinen, Sonnenblumenkerne, Sesam, Leinsamen und Buchweizen.



**Obst** (mit Schale; auch als Brei oder Salat): Pflaumen, Birnen, Apfel, Pfirsiche, Nektarinen, Melone, Aprikosen, Feigen, Apfelsinen, Apfelmus. Beeren saisonal z. B. Erdbeeren, Himbeeren, etc.

Tipp: Bananen nicht täglich, können verstopfend wirken.



**Gemüse** (mit hohem Rohkostanteil): Kürbis, Pastinaken, Blumenkohl, Karotten, Kartoffeln, Erbsen, Fenchel, Zucchini, Brokkoli, Radieschen, Rettich, Feldsalat.



**Kalorienarme Getränke:** Wasser, ungezuckerter Tee, Gemüsesäfte oder verdünnte Obstsäfte (Apfelschorle).

Tipp: vor dem Frühstück z. B. Ein Glas Birne- oder Orangensaft trinken.

### **Steigern Sie die Trinkmenge altersgerecht:**

Richtwerte für die Zufuhr von Wasser\*

| Alter Babys           | ml pro Tag |
|-----------------------|------------|
| 0 bis unter 4 Monate  | 620 ml     |
| 4 bis unter 12 Monate | 400 ml     |

| Alter Kinder          | ml pro Tag |
|-----------------------|------------|
| 1 bis unter 4 Jahre   | 820 ml     |
| 4 bis unter 7 Jahre   | 940 ml     |
| 7 bis unter 10 Jahre  | 970 ml     |
| 10 bis unter 13 Jahre | 1170 ml    |
| 13 bis unter 15 Jahre | 1330 ml    |

modifiziert nach  
<https://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/wasser/>  
\*Wasserzufuhr ausschließlich durch Getränke

**Verzichten Sie nach Möglichkeit auf:**

**Weißmehl-Produkte** wie Toastbrot, Brötchen etc.

**Süßigkeiten, Knabbereien**

**Milch- und Milchprodukte** ganz weglassen bei Kuhmilcheiweiß-Allergie oder Zöliakie

**Cola, Eistee, Limonaden**

**mehr Bewegung:**

Bewegung regt den Darm an und fördert ganz natürlich die Darmpassage.

- Schicken Sie das Kind zum Toben an die frische Luft und fördern Sie die tägliche körperliche Aktivität des Kindes mit Sport und Spiel.

**Unterstützendes Toilettentraining:**

Bei Kindern über 2 Jahren kann ein Verhaltens- und Toilettentraining dazu beitragen, negative Assoziationen mit dem Toilettengang zu vermeiden. Üben Sie vor allem keinen Zwang aus (das verschärft das Problem eher), sondern loben und unterstützen Sie Ihr Kind.

- Sorgen Sie dafür, dass Ihr Kind nach den Hauptmahlzeiten oder bei Anzeichen von Stuhldrang für mindestens 5 Minuten auf das Töpfchen bzw. auf der Toilette sitzt. Unterstützen Sie den Toilettengang mit z. B. Kurzzeitwecker, Musik oder Bilderbuch. Achten Sie auf bequemes Sitzen mit Schemel oder Kindersitz.
- Belohnen und loben Sie Ihr Kind für den Erfolg z. B. Anhand eines Stuhlkalenders. Mit Hilfe dieses „Stuhlprotokolls“ kann der Erfolg der Behandlung oder des Trainings bestätigt werden, und das ist auch eine Hilfe für den Kinderarzt!
- führen Sie möglichst keine Gespräche unter Erwachsenen über die Verstopfungsproblematik in Gegenwart des Kindes. Das Stuhlverhalten des Kindes darf nicht das zentrale Familienthema sein.