

Dr. Markus Graf

Ernährung bei Darmträgheit (Obstipation) für Kinder

Von den vielfältigen Ursachen der Darmträgheit (Verstopfung) ist die falsche Ernährungsweise – insbesondere der Mangel an Ballaststoffen – am häufigsten.

Weitere Ursachen sind z.B.:

- zu geringe Flüssigkeitszufuhr
- Bewegungsmangel
- wiederholte Unterdrückung des Stuhldrangs
- psychische Belastungen
- langfristige Einnahme von Abführmitteln

1. Allgemeine Richtlinien

- reichlich energiearme Flüssigkeit trinken (mind. 1,5 – 2 L/Tag) wie Wasser, Mineralwasser, ungesüßten Tee (keinen Schwarztee), Fruchtsäfte ohne Zuckerzusatz.
- Fett in normaler Menge verwenden (bei Übergewicht reduzieren)
- ausreichend körperliche Bewegung – gezielte Bauchgymnastik
- Stuhltraining zu regelmäßig festgesetzten Tageszeiten, ohne Hektik und Eile, ist wichtig!!
- Mehrere, kleine, ballaststoffreiche Mahlzeiten über den Tag verteilt essen.

2. Umstellung der Ernährungsgewohnheiten

An Nahrungsmittel

zu **bevorzugen** sind:

Vollkornbrote, Frischkornbrei, Müsli, Nüsse

Vollkornreis, Kartoffeln und diverse Kartoffelgerichte, Perlweizen, Spätzle, Nockerl aus Vollkornmehl

Backwaren aus Vollkornmehl, Weizenschrotmehl

Obst, besonders in roher Form, Trockenobst

Salate und Gemüse – hauptsächlich in Form von Rohkost

Sauermilchprodukte wie Joghurt, Kefir, Buttermilch, Sauermilch

zu **meiden** sind:

Semmeln, Weißbrot, Milchbrot, Kipferln

Polierter Reis, Teigwaren, Semmelknödel

Zucker und Süßigkeiten, Schokolade, Pralinen

Bananen, Heidelbeeren

nur bei Verträglichkeit eventuell in kleinen Mengen: Kraut, Kohl, Hülsenfrüchte

grüner und schwarzer Tee, Kakao

Ordinationszeiten: Mo, Di, Do, Fr: 8.00-12.00 ♦ Mo: 14.00-15.00 ♦ Do: 15.00-18.00
und nach Vereinbarung ♦ Voranmeldung erwünscht ♦ Alle Kassen

3270 Scheibbs ♦ Feldgasse 27 ♦ Tel.: 07482/48501 ♦ Fax: 07482/48502
eMail: dr.markus.graf@aon.at ♦ web: www.dr-graf.at

Wichtig: Wenn Dein Körper noch nicht an eine hohe Ballaststoffzufuhr gewöhnt ist, solltest Du vor allem die Vollkornprodukte, Obst- und Gemüsemengen erst allmählich steigern, um übermäßige Blähungen zu vermeiden.

3. „Natürliche“ Hilfsmittel

Milchzucker:	Beginnend mit 2-3 Kaffeelöffel bis max. 3 Esslöffel pro Tag in verschiedene Getränke oder Speisen einrühren.
Weizenkleie oder geschroteter Leinsamen:	(ca. 15g pro Tag) in Joghurt, Fruchtjoghurt, Buttermilch, Sauermilch, Apfelmus. WICHTIG: Immer reichlich dazu trinken!!!
Trockenobst:	Getrocknete Zwetschken, Feigen, Marillen, Datteln, Rosinen, Apfelscheiben. Günstig: 5-6 Stücke über Nacht in reichlich Wasser eingeweichte ganze Früchte, ev. als Kompott
Säfte:	Apfelsaft, Orangen- und Grapefruitsaft, Traubensaft, ev. auf nüchternen Magen trinken

Kostvorschläge für Deinen Speiseplan:

Morgens nüchtern:	1 Glas Obst – oder Gemüsepresssaft (ev. mit Milchzucker süßen) oder über Nacht eingeweichte Trockenfrüchte
Frühstück:	1 Portion Müsli
Jause:	Vollkorn- oder Knäckebrötchen, Kleie- oder Grahamgebäck mit Butter oder Margarine und Marmelade, ein Becher Joghurt, Buttermilch oder Sauermilch.
Mittagessen:	Klare Suppe mit Gemüsebeilage, Gemüsecremesuppe, mageres Fleisch- oder Fischgericht, kleinere Portion Beilage wie Kartoffeln, Vollkornreis, größere Portion Gemüse, Rohkost, Salate. Obst, roh als ganze Frucht oder Fruchtsalat, auch gedünstet als Kompott oder Mus.
Jause:	Fruchtjoghurt mit Weizenkleie
Abendessen:	Vollkorn- oder Knäckebrötchen, Kleie- oder Grahamgebäck, kleine Portion Wurst oder Käse, Butter, Radieschen, grüner Paprika, Rettich, Tomaten, Gurkenscheiben,
Spätmahlzeit:	Ca. 2-3 Essl. vorgeweichte Leinsamen in Apfel- oder Zwetschkenmus

Ordinationszeiten: Mo, Di, Do, Fr: 8.00-12.00 ♦ Mo: 14.00-15.00 ♦ Do: 15.00-18.00 und nach Vereinbarung ♦ Voranmeldung erwünscht ♦ Alle Kassen

3270 Scheibbs ♦ Feldgasse 27 ♦ Tel.: 07482/48501 ♦ Fax: 07482/48502
eMail: dr.markus.graf@aon.at ♦ web: www.dr-graf.at