



Elterninformationen der DGKJ

MEIN KIND HAT VERSTOPFUNG

» WAS IST VERSTOPFUNG?

» WAS PASSIERT BEI

NORMALEM STUHLGANG?

» WIE KOMMT ES ZUR VERSTOPFUNG?

» IST VERSTOPFUNG GEFÄHRLICH?

» WAS IST ZU TUN?



WAS IST VERSTOPFUNG?

Als Verstopfung bezeichnet man eine zu seltene Stuhlentleerung. Was „zu selten“ ist, hängt vom Alter und den Ernährungsgewohnheiten ab.

Kinder und Erwachsene haben im Schnitt 1 bis 3-mal am Tag Stuhlgang, aber auch 1 Stuhlentleerung alle zwei Tage ist noch normal. Dagegen entleeren gestillte Säuglinge oft 4 bis 5-mal am Tag den Darm (oder auch nur einmal pro Woche), ohne dass das krankhaft ist und sie Zeichen von Unwohlsein zeigen.

Neben dem „zu selten“ gibt es noch andere Zeichen einer Verstopfung: Wenn der Stuhl zu hart ist, nur unter Schmerzen oder mit starker Anstrengung abgesetzt werden kann, oder der Stuhl unvollständig entleert wird und sich größere Stuhlmassen im Enddarm ansammeln.

Dauert die Verstopfung länger als 2 Monate an, spricht man von „chronisch“ (in der medizinischen Fachsprache: „chronische Verstopfung oder chronische Obstipation“).

WAS PASSIERT BEI NORMALEM STUHLGANG?

Mehrmals am Tag schiebt der Darm eine Stuhlportion in den Enddarm, meistens nach den Mahlzeiten. Das löst dann ein Druckgefühl aus, das nach dem Ausscheiden des Stuhls aufhört. Es lässt sich durch Anspannen des Schließmuskels und der Muskeln des Beckenbodens aber auch „verkneifen“. Dann verschwindet der Stuhl drang nach wenigen Minuten wieder, weil der Darm seinen Inhalt wieder ein Stück zurücktransportiert hat.

WIE KOMMT ES ZUR VERSTOPFUNG?

Oft sind es Änderungen im normalen Tagesablauf, die eine Verstopfung auslösen: eine lange Reise, ungewohntes Essen, eine Krankheit, die einen ein paar Tage ans Bett fesselt. Auch psychische Belastungssituationen können sich auf die Darmfunktion auswirken: ein Umzug, Geburt eines Geschwisters oder Konflikte in der Familie.

Bei Säuglingen kann die Umstellung von Brust- auf Flaschenmilch oder der Beginn der Breifütterung der Auslöser sein. Viele Kleinkinder entwickeln zum Zeitpunkt des Sauberwerdens oder nach einer Durchfallerkrankung eine Verstopfung.

Am Anfang einer chronischen Verstopfung steht oft ein wunder Po oder kleine Einrisse der Haut am Darmausgang. Dadurch tut die Darmentleerung weh, und das Kind versucht, durch „Verkneifen“ des Stuhls diese Schmerzen zu vermeiden. Bleibt der Stuhl dann länger im Darm, härtet er ein und es entstehen große Ballen, die wieder schmerzhafte Einrisse im After mit Blutauflagerungen des Stuhls beim Toilettengang verursachen können. Jetzt versucht das Kind, die Stuhlentleerung zu verhindern, was seltsam aussehen kann: Manche Kinder überkreuzen im Sitzen oder Stehen die Beine, hocken auf der eigenen Faust, rutschen auf Stuhlhellen herum oder verkriechen sich unter dem Tisch. Vor Anstrengung bei diesen Rückhaltemanövern bekommen sie oft einen roten Kopf.

IST VERSTOPFUNG GEFÄHRLICH?

Nein, eine Verstopfung ist nicht gefährlich. Es kommt dadurch nicht zu einer „inneren Vergiftung“. Die durch die Einrisse bedingten Blutauflagerungen des Stuhls haben nichts mit einer Krebserkrankung zu tun.

» Dennoch sollte eine Verstopfung möglichst früh erkannt und behandelt werden, denn es können Folgeprobleme auftreten.

Zum einen sind die Schmerzen und auch die damit verbundenen Verhaltensprobleme für das Kind sehr unangenehm. Häufig entwickelt sich zwischen Eltern und Kind zudem ein Machtspiel um den Stuhlgang, da das Kind mit dem Verweigern des Stuhlgangs Aufmerksamkeit erhält.

Eine weitere sehr unangenehme Folge kann die Ausweitung des Darmes sein, wodurch das Kind nach einer Zeit das Gefühl für Stuhldrang verliert. Manchmal werden dann ganz unbemerkt kleine Stuhlmengen in die Unterwäsche abgesetzt, und das Kind leidet meist sehr unter dieser „Unsauberkeit“. Dieses „Stuhlschmierer“ darf nicht als Durchfall fehl gedeutet werden.

Schimpfen und Bestrafen nützen in dieser Situation überhaupt nichts. Das Kind braucht vielmehr Hilfe, um die Kontrolle über seine Darmfunktion zurück zu bekommen.

WAS IST ZU TUN?

Zunächst sollte das Kind einem Kinder- und Jugendarzt vorgestellt werden, der das Ausmaß der Verstopfung feststellen und seltene Organerkrankungen ausschließen muss. Dafür ist in der Regel eine gute körperliche Untersuchung ausreichend, möglichst auch mit Austasten des Afters. Ist ihr Kind schon verständlich, wird der Kinder- und Jugendarzt ihm auch die Darmfunktion erklären.

Die Behandlung der Verstopfung soll Ihrem Kind zunächst die Angst vor einem schmerzhaften Stuhlgang nehmen. Je nach Alter des Kindes und Dauer der Problems wird die Verstopfung mit unterschiedlichen Mitteln behandelt.

Säuglinge und junge Kleinkinder:

- Pflege des Pos und Afters,
- Glycerinzäpfchen oder Mini-Klistier zur Auslösung des Stuhlgangs (aber nicht bei entzündetem Po),
- Ernährungsumstellung, um den Stuhl weich zu halten (z. B. mit Birnenmus oder Vollkornbrei),
- bei Kuhmilcheiweißunverträglichkeit entsprechende Behandlung durch den Kinder- und Jugendarzt,
- gelegentlich Medikamente zum Weichhalten des Stuhls nach Verordnung durch den Kinder- und Jugendarzt,
- Sauberkeitstraining erst nach Heilung der Verstopfung.

Kindergarten- und Schulkinder:

- Erklären der Darmfunktion mit einfachen Worten
- „Toilettentraining“: Nach der Hauptmahlzeit oder bei Anzeichen für Stuhldrang sollte das Kind an den Toilettengang erinnert werden. Wenn das Kind versucht, zu „verkneifen“, sollte es davon abgelenkt werden. Die Sitzungen sollten nicht mehr als 5 – 10 Minuten dauern. Hilfreich ist bequemes Sitzen auf der Toilette (z. B. mit Schemel oder Kindersitz) und ein Lob für jedes Absetzen von Stuhl.
- Weichhalten des Stuhls mit Medikamenten nach Verordnung durch den Kinder- und Jugendarzt. Dadurch sind auch die sonst notwendigen Einläufe und Klistiere oft überflüssig.
- Tipps und Tricks beim Essen und Trinken:
 - altersentsprechende Mischkost, möglichst ohne absolute Verbote für z. B. Banane oder Schokolade,
 - morgens vor dem Frühstück ein Glas Orangen- oder Birnensaft,
 - nicht zu viel Milch, besser Joghurt und Käse,
 - Vollkornprodukte, z. B. Müsli, Vollkorntoast, Dreikornbrot,
 - Kochen mit Olivenöl statt mit Butter, Margarine oder Sonnenblumenöl.

Häufig muss die tägliche Trinkmenge gesteigert werden.

- Fördern Sie täglich die körperliche Aktivität Ihres Kindes, in Sport und Spiel.
- Ihr Kinder- und Jugendarzt sollte Ihr Kind begleiten, bis das Problem gelöst ist. Mit Hilfe eines „Stuhlprotokolls“ kann er den Erfolg der Behandlung, d.h. die regelmäßige Entleerung von weichem geformtem Stuhl, bestätigen. Er kann auch am besten beraten, wenn noch andere Hilfe, z. B. durch einen Kinder-Gastroenterologen, hinzugezogen werden muss.

Haben Sie Geduld und machen Sie ihrem Kind bei Rückschlägen Mut: Es kann viele Monate dauern, bis sich das Stuhlverhalten nach einer Verstopfung normalisiert.

Die gesamten Ausgaben der „Elterninformationen der DGKJ“ zu Gesundheitsproblemen von Kindern und Jugendlichen erhalten Sie bei Ihrem Kinder- und Jugendarzt oder als Download unter der Internetadresse www.dgkj.de (Rubrik „Eltern“).

IMPRESSUM

Erstellt im Auftrag der
**Deutschen Gesellschaft
für Kinder- und Jugendmedizin e.V. (DGKJ)**
Chausseestraße 128/129, 10115 Berlin
www.dgkj.de

von der
**Gesellschaft für Pädiatrische
Gastroenterologie und Ernährung (GPGE)**
(Prof. Dr. Peter Zimmer, Gießen)

in Zusammenarbeit mit dem
**Berufsverband der Kinder-
und Jugendärzte e.V. (BVKJ)**

Titelbild: Guettler, Pitopia
© DGKJ, 2008