

FÜHL DICH FREI.

# Elternratgeber

Ein Ratgeber zum Thema  
Verstopfung bei Kindern



# „Hilfe, mein Kind ist verstopft“

## 🟡 Liebe Eltern,

wenn Ihr Kind an einer Verstopfung leidet, ist das oft für die ganze Familie eine Belastung – das ist ganz normal. Sie können Ihr Kind nicht leiden sehen und haben das Gefühl, machtlos zu sein. Aber sein Sie beruhigt: das ist nicht so!

Zunächst einmal können Sie sich sicher sein, mit diesem Problem nicht alleine da zu stehen. Obstipation (so lautet der Fachbegriff für Verstopfung) bei Kindern ist ein weltweites Problem, von dem bis zu 30 % aller Kinder betroffen sind.<sup>1</sup> Ein häufiges Krankheitsbild hat den Vorteil, dass es ausgiebig erforscht ist und damit die Möglichkeiten der Behandlung entsprechend gut sind – so auch bei Verstopfung.

**Wichtig ist, dass Sie Warnhinweise ernst nehmen und frühzeitig einen Arzt aufsuchen, damit die Verstopfung bei Ihrem Kind nicht zu einem ernsthaften Problem führt.**



## 🟡 Wie läuft der normale Stuhlgang ab?

Die nicht verwertbaren Reste unserer Nahrung werden in Wellenbewegungen durch den Dickdarm transportiert. Mehrmals täglich schiebt der Darm so eine Stuhlportion in den Enddarm, meist nach den Mahlzeiten, was zu einem Druckgefühl führt. Durch das willkürliche Entspannen des Beckenbodens bzw. Öffnen des Schließmuskels wird der Stuhl schließlich abgeführt. Durch ein Anspannen des Schließmuskels bzw. der Beckenbodenmuskulatur kann der Stuhldreiz aber auch „verkniffen“ werden, was nach wenigen Minuten zum Rücktransport des Darminhalts und damit zum Nachlassen des Stuhldrangs führt.<sup>2</sup>

## 🟡 Wie kommt es zu einer Verstopfung?

Die Ursachen für eine Obstipation sind vielfältig. Nur selten steckt eine ernsthafte organische Erkrankung dahinter. Ballaststoffarme oder ungewöhnliche (z.B. auf einer Urlaubsreise) Ernährung, zu wenig Flüssigkeitszufuhr, zu wenig Bewegung und psychische Faktoren können beteiligt sein. Auch außergewöhnliche Belastungssituationen, wie Umzug, Geburt eines Geschwisterkindes, ein Todesfall oder Konflikte in der Familie, kommen bei Kindern als Ursache in Frage.<sup>3</sup>

# Worauf muss man achten?

## Wie wird eine einmalige Verstopfung zum Problem?

Hat das Absetzen eines Stuhls durch seine Härte und Größe sowie ggf. zusätzlich durch einen wunden Po zu Schmerzen und vielleicht einer Verletzung der Anahaut geführt, möchte das Kind diese Erfahrung in Zukunft vermeiden.

## Am Anfang steht oft die schmerzhafteste Erfahrung

Das einmal erlebte Gefühl einer schmerzhaften Entleerung führt häufig dazu, den nächsten Stuhl drang zu unterdrücken bzw. zu „verkneifen“. Schnell kann daraus ein Teufelskreis werden.

## Woran kann ich erkennen, dass mein Kind den Stuhl zurückhält?

Nicht alle Kinder reagieren gleich, aber mögliche Hinweise auf das Verhindern der Stuhlentleerung können sein<sup>2</sup>:

- Überkreuzen der Beine im Stehen oder Sitzen
- Hocken auf der eigenen Faust
- Herumrutschen auf Stuhllehnen
- Verkriechen unter dem Tisch, oft verbunden mit einem roten Kopf

Aus Angst vor einer wiederholten schmerzhaften Erfahrung wird der Stuhl drang immer wieder unterdrückt. Dadurch weitet sich der Enddarm mit der Zeit und der normale Stuhlreflex wird nach und nach verlernt.<sup>4</sup> Oft schiebt sich weicher Stuhl an den harten Stuhlmassen vorbei und gelangt unbemerkt nach draußen. Viele Eltern halten diese „Stuhlschmiere“ in der Unterhose der Kinder für Durchfall, dabei kann auch dies ein Hinweis auf eine Verstopfung sein.



## Wann spricht man von Verstopfung?

Im Kindesalter nimmt die Häufigkeit von Stuhlgängen mit der Zeit ab. Während Säuglinge oft noch mehr als 4 Stuhlgänge pro Tag absetzen, liegt die Frequenz bei Kindern von 4 Jahren bei etwa 1,2 Stühlen täglich.<sup>4</sup> Eine Veränderung in der Häufigkeit, aber auch in der Konsistenz des Stuhls und mögliche Schmerzen beim Stuhlgang können auf eine Verstopfung hindeuten. Was ist also noch normal und wann muss man sich Sorgen machen? Die folgenden Hinweise sollen Ihnen dabei helfen, eine Obstipation bei Ihrem Kind zu erkennen:

## Typische Merkmale einer Obstipation<sup>5</sup>:

- 2 oder weniger Stuhlentleerungen pro Woche
- mindestens einmal pro Woche „Stuhlschmiere“ in der Unterhose
- Exzessives Aufhalten von Stuhl beim Kind
- Harte Stühle und Schmerzen beim Stuhlgang
- Große Stuhlmassen im Enddarm (z.B. durch die Bauchdecke tastbar)
- Großvolumige Stühle, die sogar zur Verstopfung der Toilette führen können



# Was ist zu tun?

Bei Kindern mit Obstipation umfasst die Therapie folgende Schritte<sup>6</sup>:

- 1 erste Entleerung des vollen Enddarms
- 2 Therapie zur Erhaltung eines geregelten Stuhlgangs
- 3 Schulung von Eltern und Kind (z.B. Toilettentraining)
- 4 engmaschige Verlaufskontrollen beim Arzt



## Wie wird das Kind im ersten Schritt von seiner Qual befreit?

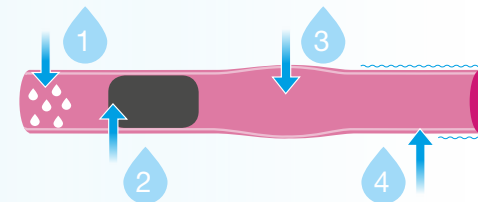
Zunächst einmal sollte dafür gesorgt werden, dass dem Kind das Leiden schnell genommen wird. Dafür muss der Enddarm entleert werden. Um beim Kind kein Trauma zu hinterlassen, verzichtet man heutzutage oft auf Einläufe oder Abführzäpfchen, sondern bevorzugt stimulierende oder osmotisch wirksame Abführmittel (z.B. MOVICOL®) in hoher Dosierung, die das Kind durch den Mund einnimmt.<sup>6</sup>

## Wie kann der Stuhlgang wieder normalisiert werden?

Nach der ersten entlastenden Entleerung ist es ganz wichtig, auch dauerhaft einen regelmäßigen und schmerzlosen Stuhlgang zu ermöglichen. Hierfür bilden ebenfalls Medikamente die Basis. Sie sollten gut einzunehmen sein und möglichst wenige Nebenwirkungen aufweisen, damit die Therapie auch konsequent durchgeführt wird. Es kommen in erster Linie die bereits erwähnten osmotisch wirksamen Abführmittel (z.B. MOVICOL®) in Frage. Sie werden über einen längeren Zeitraum von 2 bis 6 Monaten eingenommen, manchmal auch länger.<sup>6</sup>

## Wie wirkt MOVICOL®?

MOVICOL® wirkt osmotisch, das heißt es bindet Wasser und sorgt so dafür, dass der Stuhl weich wird und leichter abzuführen ist. Dieser Wirkmechanismus ist sehr natürlich. Es kommt nicht zu Wasser- oder Elektrolytverlusten<sup>7</sup> und durch die regelmäßige Einnahme entsteht keine Abhängigkeit.



1. Wasser wird gebunden
2. Stuhl wird aufgeweicht, Stuhlvolumen erhöht
3. Innendruck im Darm steigt
4. Natürliche Darmbewegung wird angeregt und das Abführen erleichtert

## Was können Eltern bzw. das Kind selber tun?

Sie können selber einen großen Teil dazu beitragen, dass sich der Stuhlgang Ihres Kindes wieder normalisiert<sup>2</sup>:

- Toilettentraining: Ihr Kind sollte nach den Hauptmahlzeiten regelmäßig ohne Zwang einige Minuten auf der Toilette verbringen. Ein Lob oder auch eine kleine Belohnung für das Absetzen von Stuhl können hilfreich sein.
- Ausgewogene Mischkost reichen; auf Bananen und Schokolade sollte ganz verzichtet werden
- Morgens vor dem Frühstück ein Glas Orangen- oder Birnensaft

- Nicht zu viel Milch, besser Joghurt und Käse anbieten
- Vollkornprodukte, z.B. Müsli, Vollkornbrot bevorzugen
- Kochen mit Olivenöl statt mit Butter oder Margarine
- Tägliche Aktivität des Kindes fördern

## Wie geht es weiter?

Für Sie und Ihr Kind ist es wichtig, dass Sie geduldig sind und bleiben. Bis sich nach einer Verstopfung das Stuhlverhalten wieder ganz normalisiert hat, können viele Monate vergehen.<sup>2</sup> In dieser Zeit sollten Sie regelmäßig Ihren Arzt aufsuchen und Fragen und Sorgen mit ihm klären.

# Für alle Kleinen, die nicht groß können.

Rezeptfrei in  
Ihrer Apotheke.



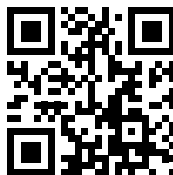
Die  
kindgerechte  
Behandlung der  
Verstopfung.



Weitere Informationen finden Sie  
unter **www.movicol.de** in der Kinderecke

#### Quellen:

- 1 Marks K. Infant and toddler nutrition. Aust Fam Physician 2015; 44(12): 886-889
- 2 Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin e.V. DGKJ. Elterninformation. Mein Kind hat Verstopfung. [www.dgkj.de](http://www.dgkj.de) (Rubrik „Eltern“)
- 3 Bruhn C. Erleichterung! Wie Kindern mit Obstipation geholfen werden kann. DAZ 2015; 51: 32
- 4 Wülker A. Chronische Obstipation bei Kindern. Ars Medici 2007; 12: 619-620
- 5 Rubin G, Dale A. Chronic constipation in children. BMJ 2006; 333: 1051-1055
- 6 Müller P, Heyland K. Abklärung und Therapie der Obstipation im Kindesalter. Paediatrica 2011; 22(3): 25-26
- 7 Fachinformation MOVICOL® Schoko. Stand Juli 2016



Norgine GmbH, Postfach 18 40, 35007 Marburg, Internet: [www.norgine.de](http://www.norgine.de), E-Mail: [info@norgine.de](mailto:info@norgine.de)  
MOVICOL, NORGINE und das Norgine-Siegel sind eingetragene Marken der Norgine-Unternehmensgruppe.  
Alle Bilder dienen nur illustrativen Zwecken. Bei den dargestellten Personen handelt es sich um Modelle.