

Empfehlungen zur Ernährung bei chronischer Verstopfung (Obstipation)

Liebe Eltern,

bei Ihrem Kind wurde eine akute oder chronischen Verstopfung (Obstipation) oder Verstopfungsneigung festgestellt. Generell ist auf eine ausreichende Tagestrinkmenge (Wasser, Tee, Saftschorlen), viel körperliche Bewegung (ggf. Gewichtsreduktion) und regelmäßigen, möglichst täglichen Stuhlgang zu achten.

Zur weiteren Sicherheit geben wir Ihnen noch einige Empfehlungen zur Ernährung bei einer chronischen Obstipation:

Obst	<input checked="" type="checkbox"/> bevorzugen: Obst mit Schale <input type="checkbox"/> meiden: Bananen, Heidelbeeren, Erdbeeren
Trockenobst	<input checked="" type="checkbox"/> bevorzugen: Aprikosen, Äpfel, Backpflaumen
Brot	<input checked="" type="checkbox"/> bevorzugen: Vollkorn, Leinsamen, Sesam, Dreikorn, Graham <input type="checkbox"/> meiden: Weißbrot, helle Brötchen
Kuchen	<input checked="" type="checkbox"/> bevorzugen: Vollkornkekse, Kleie <input type="checkbox"/> meiden: Kuchen aus hellem Mehl
Getränke	<input checked="" type="checkbox"/> bevorzugen: Wasser, Tee, Saftschorle, frisch gepresste Obst- und Gemüsesäfte, Pflanzenmilch <input type="checkbox"/> meiden: Milch, schwarzer Tee, zuckerhaltige Getränke
Sauermilch	<input checked="" type="checkbox"/> bevorzugen: Joghurt, Kefir, Dickmilch, Buttermilch
Süßigkeiten	<input type="checkbox"/> meiden: Kakao, Schokolade, Pralinen, Nutella
Verschiedenes	<input checked="" type="checkbox"/> bevorzugen: Kleie, Leinsamen, Milchzucker, Vollkornnudeln, Vollwertreis, Vollkornhaferflocken <input type="checkbox"/> meiden: Reis, Zucker

Für weitere Informationen, Rückfragen oder bei Unsicherheiten:
Bitte kontaktieren Sie uns oder den Kinder- bzw. Hausarzt/-ärztin Ihres Kindes.