



Nahrungsmittel bei Verstopfung



► aus „Pädiatrische Praxis“ Heft Januar 05 Nr. 66/1

Die Ernährung sollte auf eine ballaststoffreiche Kost umgestellt werden. Sehr wichtig ist eine reichliche Flüssigkeitsaufnahme.

Zum Frühstück empfiehlt sich der Verzehr von Müsli.

Der Brotbedarf sollte ausschließlich mit Vollkornbrot gedeckt werden.

Für Zwischenmahlzeiten bietet sich Rohkost an, Salate und Gemüse sollten Bestandteil jeder Mahlzeit sein.

Joghurt und Quarkspeisen, vermischt mit Kleie (Kleinkinder 5g, Schulkinder bis 30g) regen ebenfalls die Darmtätigkeit an.

Der Süßigkeiten Konsum sollte reduziert werden.



Grobes Brot:

Vollkorn, Pumpernickel, Leinsamen, Graham, Knäcke



Gemüse:

Kraut, Salat, Kohlsorten, Wirsing, Lauch, Kohlrabi, Hülsenfrüchte, Paprika, Tomaten, Gurken



Obst:

Alles außer Bananen, vorwiegend roh



Sonstiges:

Kartoffeln, Müsli, Mais, Joghurt, Quark, Käse, Weizenkleie, Vollkornnudeln, ungeschälter Reis, wilder Reis



Flüssigkeit:

Ziel: 0,75-2L, je nach Alter

Reichlich Wasser, Mineralwasser mit wenig Kohlensäure, verdünnte Fruchtsäfte, Saft von getrockneten Pflaumen, Tee.

Erklär-Video: The Poo in you

Link: <https://www.gpge.de/aktuelles/the-poo-in-you-ein-video-ber-verstopfung-und-einkoten-beikindern-und-wie-man-es-behandeln-kann>

Ihr Praxisteam