



Harte Geschäfte

Wenn Kinder Verstopfung haben

Schon seit Tagen kein Stuhl in der Windel, im Töpfchen oder im Klo? Dann werden viele unerfahrene Eltern nervös: Ist Verstopfung gefährlich? Habe ich was falsch gemacht? Und was soll ich tun?

Hat die Verdauung gut funktioniert und ist der Enddarm mit Stuhl gefüllt, melden dies Rezeptoren in der Darmwand ans Gehirn. Dann ist es so weit mit dem Stuhldrang. Anders als beim kleinen Geschäft lässt sich das große Geschäft jedoch in der Regel hinauszögern.

Nur einmal in zwei Tagen den Darm zu entleeren gilt als ebenso normal wie täglich zwei- bis dreimal. Gestillte Säuglinge können die Windel sogar vier- bis fünfmal am Tag füllen – oder auch nur einmal pro Woche.^{1,2} Auch das liegt noch im Normalbereich.

Generell spricht man von einer Verstopfung (Obstipation), wenn der Darm mehr als zwei Tage nicht entleert wurde und außerdem der Stuhl hart ist.¹

Woher kommt Verstopfung?

Säuglinge und Kleinkinder: Wird die Ernährung von Brust- auf Flaschenmilch oder später auf Brei umgestellt, kann das die Darmentleerung verzögern. Kleinkinder erleben diese Zeit, in der versucht wird, sie zur „Sauberkeit“

zu erziehen, häufig als Stress und verweigern dann den Töpfchen-Stuhlgang.³ Manchmal kommt es auch nach Durchfall zu einer kurzzeitigen Verstopfung.

Kita- und Schulkinder: Schon ein veränderter Tagesablauf, eine längere Reise oder ein paar Tage im Krankenbett können Verstopfung zur Folge haben. Auch seelische Belastungen spielen eine Rolle, etwa wenn ein Geschwisterkind auf die Welt

kommt, ein Umzug bevorsteht oder die familiäre/häusliche Situation angespannt ist.

Toilettentraining

- Ermuntern Sie Ihr Kind, nach der Hauptmahlzeit oder bei deutlichem Stuhldrang aufs Töpfchen oder Klo (mit Kindersitz) zu gehen.
- Kein Stress: Ein Fußhocker sorgt für bequemeres Sitzen. Eine Sitzung sollte nicht mehr als 5 bis 10 Minuten dauern – auch wenn sie erfolglos blieb.
- Hat alles geklappt? Dann loben Sie Ihr Kind.

Hat sich der Stuhl zu lange im Enddarm angesammelt, wird er hart und kann nur mit Mühe entleert werden. Das kann sehr weh tun, zumal wenn der Po wund oder die Haut am After rissig ist. Das Kind versucht dann, sich weitere Toilettengänge zu verkneifen. Typische Zeichen dafür sind zum Beispiel, dass es die Beine kreuzt

Glosse

Glücksfabrik Coca-Cola

Irgendwie würde doch was fehlen, wenn die Coca-Cola-Company ihren Laden dicht machte – vielleicht einfach, weil Jung und Alt den süßen Saft nicht mehr kaufen mögen. Und zwar weil Softdrinks fett machen und das oft noch Diabetes 2 heraufbeschwört.¹ Herz und Leber sind ebenfalls gefährdet. Und wenn sich dann noch rumspricht, dass Wasser aus dem Hahn bei uns kaum zu toppen ist...

Könnte ja alles passieren. Aber irgendwie wäre das schade. Speziell in der Vorweihnachtszeit würde den Kinderlein („Ihr Kinderlein kommet“...) sicher der knallrote Coca-Cola-Truck mit 24 Türchen als Adventskalender fehlen. Und was ist überhaupt in all den 60 Städten zwischen Bayreuth, Wilhelmshaven und Burg auf Fehmarn los, wenn hier keine brummenden Coca-Cola Trucks mehr Weihnachtsstimmung verbreiten?

Außerdem sollten wir mal über die Landesgrenzen hinaus schauen, zum Beispiel nach Uganda. Da würden Grundschulen eventuell namenlos in der Landschaft stehen. Schüler und Schülerinnen könnten in der Morgendämmerung an ihrer Schule glatt vorbeiradeln, weil zum Beispiel das Tableau mit dem Hinweis fehlt: BARAMINDYANG PRI. SCHOOL KOLE. Übrigens darüber und richtig fett: ENJOY AN ICE COLD COKE.

Hübsch verziert ist das Namensschild mit dem Emblem CocaCola® und der traditionellen Pülle.²



Hierzulande sind die Grundschulen nicht gefährdet, falls bei der Company mal Schluss sein sollte. Aber was wird aus dem Coca-Cola Happiness-Institut, das Lebensfreude hochhält und für seinen Happiness-Kongress sogar Eckart von Hirschhausen einlud? Und der kam!³

Wie gut, dass humorige Mediziner keine Interessenkonflikte fürchten. Hat doch die angesehene medizinische Zeitschrift Lancet kürzlich den praktizierenden Ärzten und ihren Fachorganen jegliche Geldspritze von der Nahrungsmittelindustrie regelrecht verboten. Dabei fördern Sponsoren wie Coca-Cola doch so die Gesundheit, wie die Präsidentin der Nordamerika-Niederlassung versicherte!

Offenbar glaubten das auch Charité-Mediziner, die sich ihre Forschung mit einem 1-Million-Euro Schluck aus der Pülle der Company versüßten.⁴ Aber Lancet lässt das Mäkeln nicht: „...die Ziele von Coca-Cola und von medizinischen Organisationen oder Gesundheitsforschern, die die Gesundheit verbessern wollen, sind sehr verschieden.“⁵

Welch Trauerspiel für die süße Glücksfabrik mit den süßen roten Trucks und Happiness.

1 Imamura FO u.a. (2015) BMJ 351:h3576

2 Flynn A, Okuonzi SA (2016) Lancet 387, S. 25

3 www.coca-cola-deutschland.de/das-coca-cola-happiness-institut/

4 Balser M und Ritzer U (2016) Klebrige Kontakte. Süddeutsche Zeitung 3. Feb.

5 Lancet (2015) 386, S. 13125

und sich auf seine Fäuste oder eine Stuhlkante hockt.²

Was hilft?

Sorgen Sie dafür, dass der Po erst gar nicht wund wird. Dann gelingt es am ehesten, mit einem kindgerechten Glycerinzäpfchen Abhilfe zu schaffen – Geschrei und Scheitern allerdings nicht ausgeschlossen. Prinzipiell käme für Kleinkinder auch Laktulose infrage, jedoch sollte keine Unverträglichkeit von Laktose, Galaktose oder Fruktose bestehen.

Kommt es wiederholt zu einer Verstopfung, dann macht es Sinn, die Ernährung zu ändern. Bei Säuglingen und Kleinkindern helfen zum Beispiel etwas Birnenmus und Vollkornbreie, den Stuhl künftig weich zu halten.

Bei älteren Kindern ist eine ausgewogene Mischkost wichtig, aber sie sollte dem Alter des Kindes entsprechen, ihm schmecken und nicht von Verboten (etwa sklavischer Verzicht auf Schokolade und Bananen) dominiert sein.²

Achten Sie darauf, dass Ihr Kind genügend trinkt. Ein Glas Pflaumen- oder Birnensaft oder Saft von eingeweichten Dörripflaumen vor dem Frühstück kann zudem Wunder wirken. Wichtig ist schließlich Bewegung, denn die bringt auch den Darm in Schwung. Achtung: Die Erziehung zum Sauberwerden braucht Geduld. Bei Verstopfung sollten Sie das Sauberwerden so lange unterbrechen, bis das große Geschäft wieder normal funktioniert und das Kind gut gewillt mitzieht.

Hält eine Verstopfung trotz aller genannten Gegenmaßnahmen und Tipps länger an, ist ein Kinderarztbesuch ratsam.

1 GPSP 1/2006, S. 5

2 www.dgkj.de/fileadmin/_migrated/content_uploads/Mein_Kind_hat_Verstopfung.pdf, Zugriff 6.1.2016

3 www.gesundheitsinformation.de/wie-sie-ihr-kind-beim-trocken-und-sauberwerden.2135.de.html?part=einleitung-kt, Zugriff 6.1.2016