

## Verstopfung (Obstipation)

Merkblatt für Eltern

### Was ist eine Verstopfung (Obstipation)?

Als Verstopfung (Obstipation) bezeichnet man folgende Beschwerden bei der Stuhlentleerung:

- schmerzhafte Stuhlentleerung
- seltene Stuhlentleerungen: 3 oder mehr Tage ohne Stuhlentleerung kann Zeichen einer Verstopfung sein (**Ausnahme:** gestillte Säuglinge jenseits des 2. Lebensmonats entleeren oft nur alle 7 Tage (bis max. 10 Tage) einen (weichen!) Stuhl)
- Unvermögen, trotz Stuhldrang Stuhl zu entleeren
- Unvollständige Stuhlentleerung (zu kleine Portionen; führt zu Stau im Enddarm)

### Was ist keine Verstopfung (Obstipation)?

- Stuhl von harter Konsistenz oder grossem Kaliber ist normal wenn keine Begleitbeschwerden wie Bauchschmerzen oder schmerzhafte Stuhlentleerungen vorliegen
- Säuglinge unter 6 Monaten strengen sich üblicherweise bei der Stuhlentleerung an (Beine anziehen, rotes Gesicht bei Pressvorgang). Sie weinen jedoch nicht. Der Grund ist die schwierige Stuhlentleerung bei gestreckten Beinen.

### Was sind die häufigsten Ursachen einer Verstopfung?

- Schmerzhafte oder unangenehme Erlebnisse in Zusammenhang mit der Darmentleerung. Besonders Kinder im Alter von 1-4 Jahren vermeiden solche Erlebnisse und halten instinktiv den Stuhlgang zurück.
- Entzündungen und Einrisse (Fissuren) im Schließmuskelbereich.
- Geringe Flüssigkeitszufuhr
- Wenig Bewegung
- Ungenügender Ballaststoffgehalt der Nahrung, z.B. hoher Anteil an Milchprodukten (viel Kalorien, aber wenig Ballaststoffe)
- Umgebungsfaktoren (Zeitdruck, Kindergarten, Schule, Reisen)
- Selten sind organische Ursachen

### Unabhängig von der auslösenden Ursache setzt sich eine einmal entstandene Verstopfung (Obstipation) weiter fort:

Schmerz → unterdrückte Darmentleerung → Stuhlsäule wird zurück geschoben → verzögerte Stuhlentleerung → Erweiterung des Enddarmes → Stuhlkonsistenz wird härter → Stuhlentleerung wird immer schmerzhafter → ...

Zusätzlich kommt es zur fehlenden Wahrnehmung für die Enddarmfüllung und zu einem gestörten Entleerungsreflex.



### **Was ist das Ziel der Behandlung?**

- Regelmässiger Stuhlgang (alle 1-2 Tage oder mindestens 3x pro Woche)
- Vollständige Stuhlentleerung ohne Schmerzen und Stuhlschmierer (Enkopresis)
- Weicher Stuhl, so dass sich eine schon vorhandene Erweiterung des Enddarmes wieder zurückbilden kann

### **Wie behandelt man die Verstopfung (Obstipation)?**

Zu Beginn ist meist die vollständige Stuhlentleerung (Desimpaktation) notwendig. Dies kann je nach Alter mit Glyzerinzäpfli (Säuglinge) oder Einläufen (kleine oder grosse je nach Alter des Kindes) erfolgen.

Gleichzeitig beginnt man häufig mit einer stuhlregulierenden (laxativen) Therapie mit stuhlaufweichenden Mittel (Polyethylenglykol (Macrogol)) welche auch längerfristig keinen Gewöhnungseffekt zeigen. Wenn sich die zugrundeliegende Störung (Erweiterung des Enddarms, Zurückhalten des Stuhls, Schmerzen bei der Entleerung, Unterdrücken des Entleerungsreizes) gebessert hat, können diese Medikamente ausgeschlichen werden, ohne dass die Verstopfung wieder beginnt.

### **Was sind die wichtigsten nicht medikamentösen Massnahmen?**

- Die Umstellung der Ernährung auf eine ballaststoffreiche Kost stellt langfristig eine wichtige Maßnahme dar (Früchte, Gemüse, Fruchtsäfte, Vollkorngetreide)
- Ihr Kind sollte reichlich kalorienfreie Getränke zu sich nehmen (Wasser, ungesüßter Tee, verdünnte Obstsäfte)
- Ausreichende Bewegung
- Verhaltenstraining (für Kinder jenseits des 3. Lebensjahres):  
2x tägl. nach einer Mahlzeit (Frühstück, Mittagessen, Abendessen) für 10 min. auf dem Töpfchen / der Toilette sitzen, mit Kurzzeitwecker, Bilderbuch, Fußbänkchen.

**Wichtig ist es, die Therapie und das Training ausreichend lange und konsequent genug durchzuführen, bis Ihr Kind sich an eine normale, schmerzfreie Darmentleerung gewöhnt hat und die Weite des Enddarmes sich wieder normalisiert haben.**

**Faustregel für die Dauer der Therapie:  
So lange wie die Verstopfung schon besteht, meist 6-12 Monate!!**