

# ERNÄHRUNGSEMPFELH BEI VERSTOPFUNG

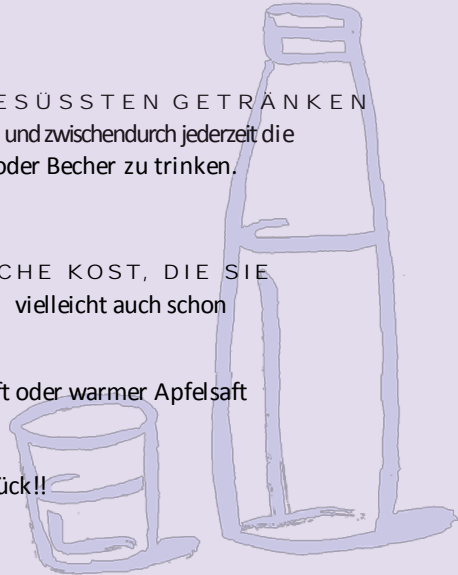
## WICHTIG IST

AUSREICHENDES TRINKEN VON UNGESÜSSTEN GETRÄNKEN möglichst ein Glas Wasser zu jeder Mahlzeit reichen und zwischendurch jederzeit die Möglichkeit Wasser oder ungesüßten Tee aus Glas oder Becher zu trinken.  
(keine Fruchtsäfte, kein Eistee)

ACHTEN SIE AUF BALLASTSTOFFREICHE KOST, DIE SIE GEMEINSAM MIT IHREM KIND ESSEN vielleicht auch schon gemeinsam zubereiten!

Morgens zum Frühstück kann ein Glas Pflaumensaft oder warmer Apfelsaft sinnvoll sein.

Regelmäßige Familienmahlzeiten, vor allem Frühstück!!



GÜNSTIGE NAHRUNGSMITTEL Alle Sorten Gemüse, roh oder gekocht, Früchte als Nachtisch oder Zwischenmahlzeit, nicht als Saft, Voll- oder Mehrkornbrot, Vollkornknäckebrötchen, Kartoffeln, Haferflocken, Gerste, Hirse, Fisch, Fleisch (nicht paniert!!), keine Mehlschwitze, Müsli ohne Zucker, Dörrobst, Nüsse, Salate, Tomaten, Radieschen, Rhabarber

UNGÜNSTIG SIND Teigwaren (Nudeln!!), Reis, Weißmehl, Fertigpizza, Weißbrot, Zucker, Schokolade, Kakao, Zwieback, Bananen, Gebäck, Kuchen. Möglichst nur eine Süßigkeit am Tag erlauben.

*Bei anhaltender Verstopfung trotz richtiger Ernährung müssen andere Ursachen ausgeschlossen werden und weitere medizinische Diagnostik erfolgen.*



Dr. med. Anke-Kathrin Preusse  
Dr. med. Helen Rothe  
**Fachärztinnen für  
Kinder- und Jugendmedizin**