

Verstopfung: So unterstütze ich mein Kind

⬆️ Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung:

Ballaststoffe binden Wasser und machen den Stuhl weicher. Steigern Sie den Anteil ballaststoffreicher Lebensmittel und ungesüßter Getränke.



Brot: Vollkornbrot, Roggenschrotbrot, Weizenschrotbrot, Roggenknäckebrötchen oder Roggenvollkornbrötchen.



Müsli (ohne Zucker): Hafer-, Weizen-, Hirseflocken mit frischem Obst, Nüsse, Rosinen, Sonnenblumenkerne, Sesam, Leinsamen oder Buchweizen.



Obst (mit Schale; auch als Brei oder Salat): Pflaumen, Birnen, Apfel, Pfirsiche, Nektarinen, Melone, Aprikosen, Feigen, Apfelsinen, Apfelsmus. Beeren saisonal z. B. Erdbeeren, Himbeeren etc.
Tipp: Bananen nicht täglich, können verstopfend wirken.



Gemüse (mit hohem Rohkostanteil): Kürbis, Pastinaken, Blumenkohl, Karotten, Kartoffeln, Erbsen, Fenchel, Zucchini, Brokkoli, Radieschen, Rettich, Feldsalat.



Kalorienarme Getränke: Wasser, ungesüßter Tee, Gemüsesäfte oder verdünnte Obstsafts (Apfelschorle).
Tipp: Vor dem Frühstück z. B. ein Glas Birnen- oder Orangensaft trinken.

Steigern Sie die tägliche Trinkmenge altersgerecht:

Richtwerte für die Zufuhr von Wasser *

Alter Babys	ml pro Tag
0 bis unter 4 Monate	620
4 bis unter 12 Monate	400

Alter Kinder	ml pro Tag
1 bis unter 4 Jahre	820
4 bis unter 7 Jahre	940
7 bis unter 10 Jahre	970
10 bis unter 13 Jahre	1170
13 bis unter 15 Jahre	1330

Modifiziert nach <https://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/wasser/>
* Wasserzufuhr ausschließlich durch Getränke

⬇️ Verzichten Sie nach Möglichkeit auf:

Weißmehl-Produkte wie Toastbrot, Brötchen etc.

Süßigkeiten, Knabbereien

Milch und Milchprodukte ganz weglassen bei Kuhmilchweiß-Allergie

Cola, Eistee, Limonaden

Bewegungsdreieck

Bewegung tut gut. Dem Körper und der Seele!

Für Kinder, Jugendliche und Erwachsene wird regelmäßige Bewegung empfohlen.

Kinder und Jugendliche

Alltagsbewegung

- 0–3 Jahre: so viel Bewegung wie möglich in sicherer Umgebung
- 4–6 Jahre: 3 Std. und mehr pro Tag in Bewegung sein, z.B. gehen, laufen, klettern, springen
- 7–18 Jahre: 1 Std. und mehr pro Tag, z.B. radfahren, gehen

Bewegungsspiele und Sport

- 4–6 Jahre: angeleitete Bewegung – z.B. Sport im Verein – nach Lust und Laune in Alltagsbewegung integrieren
- 7–18 Jahre: 0,5 Std. und mehr pro Tag moderate* oder intensivere** Bewegung zusätzlich zur Alltagsbewegung und sportliche Betätigung an 2–3 Tagen pro Woche zur Stärkung von Ausdauer und Kraft



Erwachsene

Alltagsbewegung

- im Alltag so viel wie möglich bewegen, z.B. Treppen steigen, zu Fuß gehen, radfahren

Ausdauer

- 2,5 Std. und mehr pro Woche moderate Ausdauerbewegung* (z.B. 5 x 30 Min.)
- oder mindestens 1,25 Std. pro Woche intensivere Ausdauerbewegung**
- oder beides in entsprechender Kombination

Kraft

- an 2 oder mehr Tagen pro Woche Kräftigung der Muskeln, z.B. funktionsgymnastische Übungen oder Bewegen von Lasten

Sitzen

- langes Sitzen vermeiden

Bildschirmzeiten

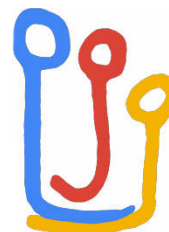
- Für alle Altersgruppen gilt: so wenig wie möglich
- 0–3 Jahre: keine Bildschirmmedien
 - 4–6 Jahre: maximal 0,5 Std. pro Tag
 - 7–11 Jahre: maximal 1 Std. pro Tag
 - 12–18 Jahre: maximal 2 Std. pro Tag
- Angegebene Zeiten ohne Mediennutzung für schulische Zwecke.

* Moderate Bewegung:

- wird als etwas anstrengend empfunden
- leichter bis mittlerer Anstieg der Atemfrequenz; man kann dabei noch sprechen, aber nicht mehr singen
- z.B. schnelles Gehen, langsames Laufen, langsames Schwimmen

** Intensivere Bewegung:

- wird als anstrengend empfunden
- mittlerer bis etwas stärkerer Anstieg der Atemfrequenz; man kann dabei nicht mehr durchgängig sprechen
- z.B. Joggen, schnelles Radfahren, zügiges Schwimmen, Fußball, Handball, Basketball



Dr. med. E. M. Weiser
 Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin
 Königsbacher Str. 51
 75196 Remchingen
07232/311855

www.remchingen-kinderarzt.de



SCAN ME