

Das hilft gegen Verstopfung bei Kindern



Bis zu zehn Prozent aller Babys und Kleinkinder leiden unter Verstopfung. Oft lässt sich das Problem mit einfachen Massnahmen lösen: eine Ernährungsumstellung, mehr Bewegung, Nahrungsfasern und genug trinken schaffen Erleichterung. Hält sich die Verstopfung hartnäckig, benötigt das Kind ärztliche Hilfe.

Regelmässige Mahlzeiten sind wichtig für eine gute Verdauung: Drei Haupt- und zwei Zwischenmahlzeiten sorgen für einen geregelten Rhythmus von Nahrungsaufnahme und Ruhezeiten für Magen und Darm.

Gemüse, Obst, Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte enthalten Nahrungsfasern. Diese unverdaulichen Nahrungsbestandteile werden Teil des Stuhls. Sie machen ihn weicher, indem sie die Aufnahme von Wasser fördern. Faserreiche Lebensmittel gehören deshalb mehrmals täglich auf den Tisch.

Die Mahlzeiten gut über den Tag verteilen



Ein gesundes Frühstück



Mittags ein vollwertiges Menü



Ein leichtes Abendessen



Gesunde Zwischenmahlzeiten

Richtig essen für einen gesunden Bauch

Das gehört täglich auf den Tisch:

- 3 Portionen Gemüse
- 2 Portionen Früchte
- 3 Portionen Milch und Milchprodukte (z.B. probiotisches Joghurt, Milch und Käse)
- Vollkornprodukte und / oder Hülsenfrüchte
- Genügend Wasser oder ungesüsster Tee aus Kräutern, Blüten und Fruchtschalen

Das fördert die Verdauung zusätzlich

- Frisch geriebene Birne. Für ältere Kinder kann man das Birnenmus mit etwas Bifidus-Joghurt vermischen und zum Frühstück, Znüni oder Zvieri servieren. Für Babys und Kleinkinder fängt man den Saft auf und mischt davon ein bis zwei Teelöffel in den Milchsoppen.
- Sich austoben. MuKi-Turnen, Kindertanzen und Kinderschwimmen machen den meisten Kindern Spass.
- Bauchmassagen mit einem warmen Massageöl. Das wirkt krampflösend und entspannend.
- Zeit, Ruhe und eine angenehme Atmosphäre beim Toilettengang.



Hilfe bei Ernährungsfragen

Haben Sie Fragen zu Milch und Milchprodukten oder zur gesunden Ernährung allgemein? Nutzen Sie das Ratgeber-telefon von Swissmilk oder schreiben Sie eine E-Mail: 031 359 57 58, ernaehrungsberatung@swissmilk.ch