FOTO: ANNEGRET CZERNOTTA

Yanick kann wieder lächeln. Denn seine Mutter Andrea Troxler hat frühzeitig dafür gesorgt, dass seine Verstopfung nicht noch schlimmer wird.

## Chronische Verstopfung bei Kindern:

# Zurück zum guten Bauchgefühl

**Auch Säuglinge und Kinder leiden unter Verstopfung. Die häufigsten Ursachen: ein träger Darm, zu wenig Bewegung und das falsche Essen. Damit das Problem nicht chronisch wird, gilt es, frühzeitig zu handeln.**

von Annegret Czernotta

Chronische Verstopfung ist bei Kindern ein häufiges Problem. «Rund 20 Prozent der Kinder unserer Sprechstunde sind davon betroffen», sagt Dr. Johannes Spalinger, pädiatrischer Magen-Darm-Spezialist am Kinderspital Luzern.

Meist sind es die Eltern, die bemerken, dass mit dem Stuhlgang etwas nicht stimmt, das Kind beispielsweise tagelang nicht stuhlen kann oder über Bauchweh klagt. Magen-Darm-Spezialisten beobachten drei Häufungsgipfel der chronischen Verstopfung (Obstipation): Beim Wechsel von Muttermilch auf Beikost, beim Sauberwerden des Kindes und beim Schuleintritt. Die Ursachen sind häufig zivilisationsbedingt: «Die Kinder trinken und bewegen sich weniger und nehmen zu wenig Nahrungsfasern über die Ernährung auf», so Spalinger.

Bei Yanick (1) begannen die Probleme mit fünf Monaten – als er langsam auf Breikost umgestellt wurde. «Er stuhlte zwar so häufig wie immer, aber der Stuhl war fester und härter», erinnert sich seine Mutter Andrea Troxler (30). «Vor Schmerzen hat er dann geschrien, weil es so ein Krampf für ihn gewesen ist. Teilweise war sogar Blut am Anus zu sehen.»

### Entscheidend ist die richtige Abklärung

Bei den meisten Kindern mit chronischer Verstopfung findet man keine Grunderkrankung. Selten können Erkrankungen wie eine Schilddrüsenunterfunktion oder eine Getreideunverträglichkeit die Verstopfung begünstigen. In seltenen Fällen ist der Morbus Hirschsprung Ursache einer schweren Verstopfung. Dabei handelt es sich um eine angeborene Erkrankung des Dickdarms, bei der die Nervenzellen im Darm nicht funktionieren. Die Kotmasse bleibt so im Darm liegen und wird nicht weitertransportiert. «Je jünger das Kind an Verstopfung leidet, umso eher kann der M. Hirschsprung die Ursache sein», erklärt Johannes Spalinger. Zur Diagnose sind eine Druckmessung im Darm und eine Gewebeprobe nötig. «Meist zeigt sich schon bei der ausführlichen Befragung, dass keine organische Ursache vorliegt»,

## Tipps gegen chronische Verstopfung

- **Take 5:** Geben Sie Ihrem Kind regelmässig (fünfmal) täglich eine Kinderhand voll faserhaltiger Nahrung wie Apfel, Orange, Gemüse.
- Achten Sie auf **genügende Flüssigkeitszufuhr.**
- Geben Sie Ihrem Kind ausreichend Zeit für **Bewegung**. Verstopfungsursache Nummer 1: Die fehlende Bewegung begünstigt durch stundenlangen «Fernseh- und Computerkonsum».
- **Warten Sie nicht zu lange.** Gehen Sie zum Kinderarzt, wenn Ihr Kind beim Stuhlgang Schmerzen hat, fortwährend über Bauchweh klagt, selten stuhlt (weniger als dreimal pro Woche, abhängig vom Alter), schmiert oder Blut auf dem Stuhl aufliegt.

so Dr. Spalinger, «die Obstipation ist dann funktionell bedingt.»
Insgesamt ist das in 95 Prozent aller Abklärungen der Fall.

### Die Verstopfung beginnt langsam

In der Regel entwickelt sich das Verstopfungsproblem ganz langsam. Am Anfang steht ein schmerzhaftes oder unangenehmes Erlebnis bei der Stuhlentleerung. Weil der Stuhl im Enddarm eingetrocknet und dadurch sehr hart ist, kann das Kind den Kotballen nicht richtig herauspressen. Auch schmerzt die Anstrengung sehr. Das Kind vermeidet es in der Folge, auf die Toilette zu gehen oder in die Windeln zu machen. Dadurch trocknet der Stuhl noch stärker ein, die Masse wird härter, und es wird immer schwieriger, diese zu entfernen. Ein Teufelskreis von Angst – Zurückhalten des harten Stuhls – Schmerz – Angst beginnt. Besonders beschämend kann es dann sein, wenn der Enddarm durch die chronische Verstopfung ausgeweitet ist und das Kind nicht mehr spürt, wenn dieser voll ist. Denn dann kann flüssiger Kot an der festen Stuhlmasse vorbeischieben und riechende «Bremsspuren» in der Unterhose hinterlassen. Experten sprechen von der Enkopresis (Einkoten/Stuhlschmieren). Für das Kind eine sozial sehr belastende Situation, weil es von anderen gehänselt und ausgegrenzt werden kann.

### Medikamente weichen den Stuhl auf

Auch bei Yanick fand sich keine organische Ursache. Sein Darm ist wahrscheinlich einfach träge. Langsam geriet auch er in den Teufelskreis. Weil der Säugling schrecklich litt, ging Andrea Troxler aber sehr früh zum Hausarzt. Dieser verschrieb ein Medikament auf Zuckerbasis, das Yanick mit der Nahrung zu sich nehmen musste. Das Medikament wirkt, indem der Zucker im Darm Wasser anzieht, weshalb der Stuhl flüssiger und weicher wird. Die Situation besserte sich für Yanick, «aber mit neun Monaten konnte er trotzdem nicht ganz schmerzfrei abführen», sagt Andrea Troxler. Sie liess sich daraufhin ans Luzerner Kinderspital überweisen. Nach einem ausführlichen Gespräch und einer sorgfältigen Untersuchung erhielt Yanick ein anderes Medikament. Der Stuhlgang normalisierte sich daraufhin. Mittlerweile sitzt der einjährige Bub gemeinsam mit seinen Eltern am Tisch und gewöhnt sich an die Erwachsenennahrung. Die Ernährung komplett umgestellt hat Andrea Troxler wegen seiner früheren Verstopfung nicht. Allerdings achtet sie darauf, dass Yanick keine verstopfenden Gemüsesorten isst und wenn, dann so ausgewogen wie möglich.

### Nicht lange warten, sondern handeln

Die Angst vor dem Stuhlen ist bei Yanick weg. Das hat er seiner Mutter zu verdanken, die schnell reagiert hat. Aber das ist nicht immer der Fall. «Viele Eltern, aber auch Hausärzte, warten zu lange mit der adäquaten Behandlung, weil man denkt, dass sich die Verstopfung auf natürliche Weise lösen wird», weiss Johannes Spalinger aus der Praxis. «Dann werden von den Eltern erst monatelang alternative Behandlungsmethoden probiert oder die eigentlich richtigen Medikamente zu niedrig dosiert verschrieben.» Bis die richtige Hilfe kommt, stecken die Kinder dann schon im Teufelskreis fest.
Besser ist es deshalb, früh zu reagieren und anschliessend nicht die Ruhe zu verlieren. «Kinder mit Verstopfung sind nicht krank, aber sie brauchen Unterstützung», betont Johannes Spalinger im Gespräch. «Die Therapie dauert so lange, wie die Verstopfung gedauert hat, meist sechs bis zwölf Monate.»
Danach soll das Kind wissen, dass es schmerzfrei stuhlen und loslassen kann. Unterstützend und belohnend sind Stuhlkalender. Bei jedem Stuhlgang darf das Kind ein herziges Klebebild in den Kalender kleben. Und die Eltern behalten gleichzeitig den Überblick.

GRAFIK: WA-DESIGN