

# Elternmerkblatt zur chronischen Obstipation

## 1 Kostumstellung

Erlaubt sind

- Vollkornprodukte (z.B. Vollkorn-/ Knäckebrötchen, Vollkornnudeln, Vollkornreis etc.)
- frisches Obst außer Bananen
- frisches Gemüse und Salate
- Weizenkleie
- Dörrpflaumen
- viel Flüssigkeit (Mineralwasser, Tee ohne Zucker, verdünnte Fruchtsäfte)

Problematisch sind

- Weißbrot, Toastbrot, Brötchen
- Obstsäfte (überzuckert)
- Gebäck und Kuchen
- Süßigkeiten / Eis
- Milch über 1,5 % Fettgehalt und Sahne
- übermäßiger Fleischgenuß

## 2 Regelmäßiger Toilettenbesuch

in gemütlicher Umgebung (Fußbank, Bilderbücher, Poster, Kassettenrecorder) morgens und abends nach dem Essen. Jede erfolgreiche Stuhlentleerung wird mit einer Kleinigkeit belohnt – nach 5-10 regelmäßigen Stuhlentleerungen sollte eine vorher festgelegte größere Belohnung folgen.

## 3 Viel Sport und Bewegung, Massage

mehr körperliche Bewegung, mehr zu Fuß gehen, weniger Karre fahren

## 4 Ärztlich verordnete Maßnahmen

- 3-mal täglich Anästhesinsalbe auf das Po-Loch auftragen
- 3-mal \_\_\_ml Laktulose oder Lactitol pro Tag
- 2-mal täglich \_\_\_ Beutel Movicol (0,8 bis 1g/kg/Tag) mit viel Flüssigkeit
- \_\_\_-mal täglich/wöchentlich \_\_\_\_\_-Klistier wie verordnet

## 5 Stuhlkalender (Monat: \_\_\_\_\_)

täglich eintragen!

1. <input type="checkbox"/>	2. <input type="checkbox"/>	3. <input type="checkbox"/>	4. <input type="checkbox"/>	5. <input type="checkbox"/>	6. <input type="checkbox"/>	7. <input type="checkbox"/>
8. <input type="checkbox"/>	9. <input type="checkbox"/>	10. <input type="checkbox"/>	11. <input type="checkbox"/>	12. <input type="checkbox"/>	13. <input type="checkbox"/>	14. <input type="checkbox"/>
15. <input type="checkbox"/>	16. <input type="checkbox"/>	17. <input type="checkbox"/>	18. <input type="checkbox"/>	19. <input type="checkbox"/>	20. <input type="checkbox"/>	21. <input type="checkbox"/>
22. <input type="checkbox"/>	23. <input type="checkbox"/>	24. <input type="checkbox"/>	25. <input type="checkbox"/>	26. <input type="checkbox"/>	27. <input type="checkbox"/>	28. <input type="checkbox"/>
29. <input type="checkbox"/>	30. <input type="checkbox"/>	31. <input type="checkbox"/>				

Kein Stuhlgang: –      Stuhlgang: +      Klistier: ●

## 6. Die Behandlung kann mehrere Monate dauern! Bitte Geduld haben