

## Pressemitteilung

### **Chronische Verstopfung bei Kindern: Wenn das „große Geschäft“ zum Problem wird**

**KIRCHDORF.** Viele Eltern kennen das: Das Kind strengt sich beim Stuhlgang übermäßig an oder hat Schmerzen dabei. Nun gilt es, eine chronische Verstopfung zu vermeiden, denn diese kann zu anhaltenden Beschwerden führen. In den meisten Fällen steckt hinter der Verstopfung keine organische Ursache, sondern sie wird eher durch Bewegungsmangel, Ernährungsstil und psychischen Stress begünstigt.

Abhängig vom Alter haben Kinder ein- bis mehrmals täglich Stuhlgang. Bleibt dieser einmal aus, ist das noch kein Grund zur Beunruhigung. Kann das Kind den Darm jedoch drei Tage oder länger nicht entleeren, sollten Eltern reagieren. Denn eine chronische Verstopfung kann in einen Teufelskreis führen. *„Härtet der Stuhl aus und werden seltener, aber dafür größere Mengen abgegeben, so verursacht das Schmerzen, Einrisse und auch Entzündungen im Afterbereich, teils sogar mit Blutungen. In der Folge hält das Kind den Stuhl zurück und kann richtiggehend Angst vor dem Toilettengang entwickeln“*, weiß Prim. Dr. Gerhard Pöpl, Leiter der Kinder- und Jugendheilkunde im Pyhrn-Eisenwurzen Klinikum Kirchdorf.

#### **Warum der Stuhlgang ausbleiben kann**

Um Verstopfungen bei Kindern zu verhindern, sind gewisse Routinen und ein gesunder, möglichst unbelasteter Alltag ratsam. *„Sehr häufig sind für ausbleibenden Stuhlgang des Kindes einschneidende Veränderungen im Tagesablauf, psychische Belastungen, ungewohnte Speisen, Bewegungsmangel oder eine ausgeheilte Magen-Darm-Erkrankung ursächlich“*, erklärt Prim. Dr. Pöpl. Betroffene Kinder leiden oft auch unter Symptomen wie Bauchschmerzen, Blähungen, Übelkeit, Erbrechen, Appetitlosigkeit und Abgeschlagenheit.

### **Medizinische Abklärung bei anhaltenden Beschwerden**

Bemerken Eltern, dass ihr Kind Probleme mit dem „großen Geschäft“ hat, sollten sie aber keinesfalls Druck ausüben. Hält der Zustand weiter an und leidet das Kind darunter, sind Fachärztin oder Facharzt für Kinderheilkunde beziehungsweise Hausärztin oder Hausarzt meist die ersten Ansprechpersonen. Sie können im Rahmen einer Untersuchung organische Ursachen ausschließen und die entsprechende – in hartnäckigen Fällen auch medikamentöse – Therapie einleiten.

### **Tipps für eine regelmäßige, schmerzfreie Darmentleerung**

Vorbeugend rät Prim. Dr. Pöpl zu ausreichend Bewegung, ungesüßter Flüssigkeit und zu einer ausgewogenen, ballaststoffreichen Ernährung mit viel Obst, Gemüse und Vollkornprodukten. Stopfende Lebensmittel wie Schokolade und Bananen gilt es eher zu vermeiden. Allerdings hängen Prävention und Behandlung immer auch vom Alter des Kindes ab. Denn ein Kindergarten- oder Volksschulkind braucht andere Maßnahmen als ein Säugling. *„Wenn sich der Nachwuchs bereits verständigen kann, können Eltern regelmäßig an den Toilettengang erinnern und auch die Darmfunktionen verständlich erklären“*, so der Experte abschließend.

Kirchdorf, am 11. Februar 2021

**Bildtext:** Prim. Dr. Gerhard Pöpl, Leiter der Abteilung für Kinder- und Jugendheilkunde am PEK Kirchdorf

**Fotocredit:** OÖG

#### **Rückfragen bitte an:**

Anna Leithinger, BA  
PR & Kommunikation  
Pyhrn-Eisenwurzen Klinikum Kirchdorf Steyr  
Tel.: 05 055467-22250  
E-Mail: [anna.leithinger@oöeg.at](mailto:anna.leithinger@oöeg.at)