



Die Verstopfung ist ein Zustand, in dem die Häufigkeit des Stuhlgangs abnimmt und/oder die Konsistenz sich verändert. Es ist wichtig, eine Verstopfung zu vermeiden, da der Austritt von hartem und schmerzhaftem Stuhlgang dazu führen kann, dass das Kind die Stuhlentleerung zurückhält und vermeidet.

## WIE KÖNNEN WIR SIE VERHINDERN?



Körperliche  
Aktivität



Esse ballaststoffreiche  
Nahrungsmittel



Trinke viel Wasser



Regelmäßiger  
Stuhlgang

Sie sollten Ihren Kinderarzt aufgrund von Verstopfung aufsuchen, wenn diese Symptome auftreten:

- Fieber
- Blut im Stuhl und/oder Analfissuren
- Übelkeit und Erbrechen
- Aufgeblähter Bauch
- Appetitlosigkeit bzw. Gewichtsverlust



Ein höheres Risiko für Verstopfung besteht bei folgenden Krankheiten:

- Diabetes Mellitus
- Darmerkrankungen
- Schilddrüsenerkrankungen
- Mukoviszidose
- Zöliakie

Andere Unverträglichkeiten und Allergien