

ZUSAMMENHANG BLASEN- UND DARMENTLEERUNG

ALLGEMEINE MASSNAHMEN ZUR BEHANDLUNG DER VERSTOPFUNG

Univ. Prof. Dr. Christian Radmayr

Kinderurologie, Medizinische Universität Innsbruck

Verstopfung ist das häufigste Darmproblem bei Kindern. Grundsätzlich gilt ein Kind als verstopft, wenn sich der Stuhlgang weniger als 4x pro Woche einstellt. Der aktuelle Wissensstand bestätigt die Verstopfung als ganz wichtigen Kofaktor bei Blasenentleerungsproblemen und immer wieder kehrenden Harnwegsinfekten. Die **Verstopfung muss immer zuerst behandelt werden** bevor das Blasenproblem angegangen werden kann. Das kann sich nämlich nach erfolgreicher Beseitigung der Verstopfung auch ganz von selbst lösen.

Der Platz im kindlichen Becken ist schmal und limitiert. Wenn der Darm mit Stuhl ausgefüllt ist, bleibt kein weiterer Platz für die Blase sich auszudehnen und den produzierten Harn entsprechend zu speichern, z. B. während der Nachtstunden im Schlaf.

Daher ist ein frühzeitiges Erkennen einer Verstopfung sehr wichtig. Sie wird leider oft nicht erkannt, bleibt unbehandelt oder nur unzureichend behandelt. Aber die gute Nachricht ist, dass Verstopfung bei den meisten Kindern sehr gut in den Griff zu bekommen ist.

Eine wichtige Maßnahme ist die **ausreichende Flüssigkeitszufuhr**, damit der Darminhalt weich und geschmeidig bleibt und leicht weitertransportiert werden kann. Bitte keine zuckerhaltigen Säfte oder Getränke. Diese müssen immer ausreichend mit Wasser verdünnt werden. Eine **ausgeglichene Diät mit ballaststoffreicher Kost** hilft zusätzlich. Außerdem ist für eine normale Darmaktivität **ausreichend Bewegung** nötig um den Darminhalt schnell und einfach weiter transportieren zu können. Alles in allem braucht es auch eine gut eingestellte **Stuhlgangroutine** – z. B. Stuhlgang nach jedem Frühstück. Das ist trainierbar.

Sollten all diese Maßnahmen nicht zum Erfolg führen, dann suchen Sie bitte den/die Arzt/Ärztin Ihres Vertrauens auf um zu besprechen welche weiteren Möglichkeiten es gibt. **Lassen Sie die Verstopfung auf keinen Fall unbehandelt.** Denn sobald die Verstopfung wirklich unter Kontrolle ist, besteht eine gute Chance, dass sich das Blasenentleerungsproblem oder etwaige Harnwegsinfekte ohne weitere Maßnahmen von alleine geben.