

Elternmerkblatt zur chronischen Obstipation

1. Kostumstellung

Erlaubt sind

- Viel Flüssigkeit (Wasser, Tee ohne Zucker)
- frisches Obst
- frisches Gemüse und Salate
- alle Vollkornprodukte aus Brot, Nudeln, Reis
- Weizenkleie
- Dörripflaumen

Nicht hilfreich

- Weißbrot, Toastbrot, Brötchen
- Obstsäfte (überzuckert)
- Gebäck und Kuchen
- Süßigkeiten/Eis
- Überfette Milch (über 1,5%) und Sahne
- Übermäßiger Fleischgenuss

2. Regelmäßiger Toilettenbesuch in gemütlicher Umgebung
(Fußbank, Bilderbücher, Poster, CD) morgens und abends nach dem Essen

3. Viel Sport und Bewegung, Bauchmassage

4. Ärztlich verordnete Maßnahmen

- 3x ... ml Laktulose pro Tag
- Sonstiges: _____

5. Stuhlkalender, siehe S.2

6. Die Behandlung kann bis zu 6 Monate dauern!
- Also bitte Geduld -

Stuhlkalender

Monat

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

Monat

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

Monat

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

Monat

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

Monat

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

Monat

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

Stuhlgang

kein Stuhlgang

Klistier