

## Råd til barn med obstipasjon/treg mage

### Noen matvarer virker obstiperende på tarmen

- Vanlig søt melk virker forstoppende - maks 3-5 dl pr. dag, avhengig av alder.
- Prøv å erstatte melk med yoghurt, Biolaprodukter eller surmelk.
- Banan og revet eple virker stoppende på tarmen.
- Blåbærprodukter: rå eller kokte virker stoppende, men i store mengder kan det gi diaré.
- Sjokolademelk / sjokolade virker obstiperende. Det er kakaopulveret som gir den effekten.
- Tips: Kiwi har god effekt på treg mage for mange. Den gule typen er søttest.

### Det er viktig å få i barnet mye drikke!

- Drikke er ikke bare melk og vann/saft.
- Alternative måter å få i barnet væske /drikke på er å gi drikkeyoghurt, gele, sauser, softis, vannmelon.

### Fiberrik kost gir ekstra arbeid for tarmen, og det er viktig!

- Gode fiberkilder er kål, erter, linser, og frukt
- Grovt brød og grovt knekkebrød er gode fiberkilder som bør brukes hver dag
- Mange har hjelp av å blande 1-2 ts hvetekli i yoghurt.
- Linfrø kan også brukes, de bør knuses før de brukes.
- Det går også greit å blande i litt hvetekli, eller erstatte en del av melet i pannekaker og vafler med sammalt hvete
- De fleste vet at svisker og rosiner virker avførende. Sviskeyoghurt er et alternativ, og rosiner kan gis som smågodt.

### Generelt:

- Det er lurt å prøve en ting om gangen og notere seg hvordan det virker på ditt barn,
- Barn som har vært obstipert/ hatt treg mage over lang tid er ofte småspiste og kresne på mat.
- Det er viktig å vite at "tarmen er vanedyr" og det tar lang tid å innarbeide gode vaner.
- Som regel må barnet ha hjelp av avføringsmidler i en lang periode.

- Det viktig å prøve å endre kostvanene til barnet over tid. Når tarmen gjenvinner sin normale funksjon og barnet slipper å føle seg uvel på grunn av en overfylt tarm vil matlysten bedre seg.
- Merk deg hvordan de forskjellige tiltakene virker for ditt barn og hold fast på det.

Motivasjon er også viktig for barnet, men det må ikke bli mas til hvert måltid om å spise fiberrik mat i forskjellige former. Da bli det vanskelig å motivere barnet til å endre kostvaner.



Norsk Enureseforum