

# Er barnet ditt forstoppet? Prøv disse rådene



## Forstoppelse hos de minste

Det er mange årsaker til at barn kan oppleve magesmerter og treg avføring. Forstoppelse hos barn kan være en reaksjon på ting de har spist, det kan være en ubalanse i tarmfloraen, barnet kan være dehydrert og det kan være psykiske årsaksforklaringen som stress. Uansett årsak kan dette være en svært vanskelig situasjon både for barnet og for foreldrene.

Avføringen sier mye om helsen vår, så dette er en ting foreldre bør følge med på.

# Hva er forstoppelse?

Forstoppelse defineres som en tilstand der avføringen er treg, hard eller sjelden. Hvor ofte en går på do er individuelt, men generelt sier jeg at en bør ha avføring hver dag, En bør uansett være på vakt hvis avføringsmønsteret endrer seg.

Forstoppelse er uheldig da vi ønsker å få slagstoffer ut av kroppen, og ikke la dem sitte i tarmen der de kan tas opp igjen til kroppen. Når avføringen sitter lenge i tarmen suges væske opp og avføringen blir enda hardere. Når det er vondt kan barnet få et negativt forhold til å gå på do, og en havner lett i en negativ spiral.

Hvis et barn har forstoppelse over tid kan det tyde på en ubalanse i tarmen. Da er det viktig å tilføre probiotika, gunstige tarmbakterier som kan være med og skape balanse igjen. Avføringsmidler kan virke avhengighetsskapende og hemme tarmens naturlige funksjon, og bør derfor være sistevalget for barn. I stedet kan en prøve en rekke naturlige råd for å lette på problemet.

## Sittestilling



Vi er ikke skapt for å gå på do i den stillingen vi gjør i dag, sittende på et toalett. Anatomien vår tilsier faktisk at vi bør sitte på huk, slik våre forfedre gjorde. I mange deler av verden er det fortsatt slik en går på do. For å etterligne denne stillingen kan du sette en krakk under føttene til barnet når de går på do.

## **Ferskpresset juice av rødbete og gulrot**



Denne juicen kan være med og mykne hard avføring og dermed lette forstoppelse. Du kan tilsette eple for å gjøre juicen litt søtere hvis du ellers ikke får det i barnet. Vær obs på at rødbete kan gi rødlig farge til avføringen, og at dette er helt ufarlig.

Gratis ebok: [Last ned ebok med betennelsesdempende mat](#) og få med masse oppskrifter og matplan

## Kokosolje



Kokosolje inneholder mellomlange fettsyrer som kan stimulere fordøyelsen.

Bland kokosolje i smoothie, tilsett i grøt eller lag kokosoljebiter til barnet. Sistnevnte gjør du ved å smelte et par ss kokosolje på lav temperatur, tilsett en ss honning og

en ss sitronsaft og ha i former. Sett kaldt og gi til barnet

## Væske



For å unngå forstoppelse er det viktig å få i barnet nok væske. Gi rikelig med vann som tørstedrikk, men pass også på å få i barnet suppe, frukt og grønt. Unngå å gi barnet melk da det kan virke stoppende.

## Fiberhusk



Tilskudd av dette løselige fiberet kan bidra til mindre forstoppelse. Fiberhusk kan røres ut i vann eller yoghurt, eller tilsettes smoothie.

## **Tilskudd av gunstige bakterier**



Levende fermentert mat er den beste kilden til snille bakterier for tarmen vår. Et probiotisk tilskudd kan også være til hjelp, men er et langt dyrere og i min erfaring mindre optimalt valg. Hjemmelaget kefir, hjemmelaget surkål og fermentert ketsjup er eksempler på matvarer som kan være svært gunstige for små tarmen.