

**Obstipasjon Behandlingslinje - Forebygging av obstipasjon,  
Barne- og ungdomsavdelingen, SSHF**

Side 1 av 2

Dokument ID:  
**I.4.3.14.1-5**Godkjent dato:  
**04.01.2024**Gyldig til:  
**04.01.2026**Revisjon:  
**3.01**

Fagspesifikke prosedyrer\Barn og unge\Mage og tarm\Obstipasjon - Behandlingslinje

**Viktige punkter for å forebygge obstipasjon er:****1. Regelmessig og fiberrikt kosthold:**

Gode og varierte måltider stimulerer tarmaktiviteten. Småspising mellom måltidene minsker appetitten til måltidene og kan gjøre at magen aldri fylles skikkelig opp. Unngå derfor mat og næringsholdig drikke utenom de faste måltidene. Kostfiber er ufordøyelig plantemateriale som gir tarmen noe å arbeide med. Velg grovt brød, havregryn, havregrøt, kornblandinger som inneholder kostfiber.

Til pizzadeig, pølsebrød, vafler og pannekaker kan man tilsette havregryn, fin sammalt hvete eller det finmalte fullkornsmålet Fibra. Velg gjerne fullkornspasta som inneholder tre ganger så mye fiber som vanlig pasta. Grønnsaker og frukt inneholder mange verdifulle stoffer i tillegg til mye kostfiber. Svsker inneholder sorbitol som virker avførende, og kan derfor være med å forebygge.

**2. Nok væske:**

Kostfiber suger til seg mye væske i tarmen. Noen barn må ha faste drikketider for å få i seg nok drikke (f. eks 1 glass vann mellom måltidene). Mellom måltidene anbefales bare vann. Til brødmaten anbefales melk, juice eller syrnede melkeprodukter som Cultura/Biola. Litt Biola eller lignende daglig gir tarmen verdifulle melkesyrebakterier som hos noen har god effekt på tarmfunksjonen.

**3. Aktivitet:**

Erfaringer over tid har vist at fysisk trening/aktiv lek stimulerer bevegelsene i tykktarmen og kan derfor gi en forbedring ved obstipasjon. Det er spesielt raske spaserturer/løping/hopping som gir god effekt ved obstipasjon. Ved andre idretter som sykling og svømming har man ikke den samme gode effekten, selv på lengre sikt.

**4. Gode dorutiner:**

Det er viktig med gode dorutiner for å forebygge og behandle obstipasjon. Barnet bør sitte på do til en fast tid. På den måten innarbeides en rytme for tømming av tarmen.

Viktige punkter for gode dorutiner er:

- Barnet må sitte godt og ikke være redd for å skli. Barnet kan for eksempel bruke ett do-sete og en skammel under beina.
- La barnet sitte i ro og fred i ca 10 minutter, evt med en av foreldrene/foresatte til stede.
- La barnet sitte på do i etterkant av et måltid.

 SØRLANDET SYKEHU	<b>Obstipasjon Behandlingslinje - Forebygging av obstipasjon, Barne- og ungdomsavdelingen, SSHF</b>				<b>Side: 2</b> <b>Av: 2</b>
Dokument-id: I.4.3.14.1-5	Utarbeidet av: POP-prosjekt 2010	Fagansvarlig: Beate Matre	Godkjent dato: 04.01.2024	Godkjent av: Anita Torland Kivle	Revisjon: 3.01

Fagspesifikke prosedyrer\Barn og unge\Mage og tarm\Obstipasjon - Behandlingslinje

### Kryssreferanser

[I.4.3.14.1-6](#) [Obstipasjon Behandlingslinje - Hva er obstipasjon/forstoppelse, Barne- og ungdomsavdelingen, SSHF](#)

[I.4.3.14.1-12](#) [Obstipasjon Behandlingslinje. Medisinsk behandling av barn med kronisk funksjonell obstipasjon - Barne- og ungdomsavd SSHF](#)

[I.4.3.14.1-14](#) [Obstipasjon Behandlingslinje- Obstipasjon hos barn innlagt ved Barne- og ungdomsavdelingen SSHF](#)

### Eksterne referanser