



Kostråd förstoppning – barn över 2 år

En noggrann utredning är viktig för att fastställa orsaken till förstoppningen. Det finns flera olika orsaker till att ett barn har förstoppning. Oftast handlar det inte om någon sjukdom eller allvarlig åkomma.

Vanliga orsaker

- För lite fibrer.
- För lite vätska.
- För mycket stoppande mat som t.ex. vitt bröd, mjölk, ost, banan och pasta.
- Oregelbundna matvanor.
- Förändring i kosten.
- För lite rörelse.
- Ej optimerade avföringsrutiner.
- Sårspäckor vid analöppningen, som gör ont när barnet bajsar.
- Glutenintolerans eller komjölkproteinöverkänslighet.
- Järn- och kalciumtillskott.

Fiber, vätska och fysisk aktivitet är de viktigaste delarna i behandlingen.

Kostråd

- Regelbundna måltider: frukost, lunch, middag och 1-3 mellanmål
- Komponera måltiderna enligt tallriksmodellen (= ½ tallriken grönsaker).
- Ge fiberrik mat: fullkornsprodukter, frukt, bär, grönsaker och baljväxter.
- En mera fiberrik kost ska sättas in gradvis så att barnets mage hinner vänja sig.
- Servera grönsaker, frukt eller bär vid varje måltid.
- Välj hjärtmärta eller nyckelhålmärkta bröd, flingor, mysli, gryn osv.



- Kom ihåg vikten av tillräckligt med vätska, helst vatten (vätskebehovet är ca 70-90 ml/kg kroppsvikt/dag inklusive vätska i mat).
- Mjölk i stora mängder och ost kan vara förstoppande. Syrade mjölkprodukter som fil och yoghurt är mindre förstoppande och kan användas för att tillgodose kalciumbehovet. Även växtbaserade berikade alternativ som soja- eller havredryck och ”yoghurt” kan användas.
- Man kan prova yoghurt eller surmjölk med tillsatt bakteriekultur t.ex. AB eller Provisa-saftsoppa. Probiotikatillskottet Rela från apoteket kan också testas då det innehåller en bakteriestam (Lactobacillus Reuteri) som kan lindra förstoppning.
- Katrinplommonpuré/-juice, aprikospuré och päronpuré är lösande. Ge dock inte plommon varje dag eftersom tarmen kan vänja sig.

Rörelse

- Uppmuntra barnet till rörelse t.ex. lekar, promenader, hoppa studsatta, cykling.

Lösande samt fiberrika livsmedel

- Råa grönsaker t.ex. kål, paprika, broccoli, blomkål
- Frukt t.ex. päron, kiwi, plommon
- Torkad frukt t.ex. katrinplommon, fikon, aprikoser, dadlar
- Fiberrikt (≥ 6 g/100g) hårt och mjukt bröd
- Gröt t.ex. havregryns, råg, korn eller 4-flinge
- Mysli och fullkornsflingor
- Vete- och havrekli
- Linfrö, chiafrö (max 1 msk/dag)
- Bönor och linser
- Katrinplommonpuré/juice
- Päronpuré
- Messmör
- Fullkornspasta, fullkornsrís, quinoa matvete och matkorn
- Rotfrukter t.ex. rödbeta, palsternacka, kålrot, sötpotatis, morot



Stoppande livsmedel

- Stora mängder mjölk eller mjölkkinnehållande mat
- Mjölmat av vitt mjöl t.ex. pannkaka, plättar, vitt ris, pasta, bullar
- Kokt vitt ris
- Banan
- Ägg
- Blåbär
- Te
- Ost



Pajalagröt – en supergröt för tröga magar

1 liter färdig gröt, ca 6 portioner

0,5 dl linfrö

0,5 dl russin

0,5 dl katrinplommon

0,5 dl torkade aprikoser

0,5 tsk salt

7 dl vatten

1 dl havrekli

2 dl fiberhavregryn

Lägg allt utom havrekli och fiberhavregryn i blöt i vattnet över natten. Tillsätt kli och gryn och låt blandningen koka i 3-5 minuter under konstant omrörning. Färdig gröt kan förvaras i kylskåp i upp till en vecka och värmas i portioner i kastrull eller mikro.

Exempel på hur fibermängden kan ökas:

Lägg till dessa livsmedel i barnets kost dagligen:

- 1 skiva mjukt fullkornsbröd: rågbröd (t.ex. Reissumies), 100 % havrebröd eller fullkornsvetebröd (t.ex. Reilu fullkornsröstbröd)
- 1 skiva knäckebröd eller 2 surskorpor
- 1 frukt, gärna päron eller kiwi eller några bitar torkad frukt t.ex. aprikos
- 1 grönsak t.ex. 1 hel eller riven morot eller $\frac{1}{2}$ dl gröna ärter
- Ge extra vatten mellan måltiderna

Hemgjord aprikospuré mot förstoppning

1 påse torkade aprikoser, vatten

Lägg aprikoserna i blöt i kastrull i ca 30 minuter. Vattnet ska täcka aprikoserna. Koka aprikoserna i ca 10 min. Mixa. Ev. kan lite socker tillsättas (1 msk). Om det är för tjock konsistens kan lite extra vatten tillsättas.

Förvaringstips: Frys ner i iskuber och ta fram lämplig portion för dagen.

Lämplig mängd: 0-1 år: 1 msk/ iskub per dag, 1-3 år 2 msk/ iskuber, 2-6 år 2-3 msk/ iskuber, 6 år- $\frac{1}{2}$ dl/ 3 iskuber

Katrinplommonpuré

Skölj några torkade kärnfria katrinplommon väl. Koka upp lite vatten. Lägg i plommonen och låt dem koka mjuka i ca 5-6 minuter. Mixa i matberedare eller mixer. Går bra att frysa.