



## ERBRECHEN UND DURCHFALL

## Information für die Eltern

### Allgemein

Erbrechen und Durchfall wird bei Kindern in den meisten Fällen durch einen Magen-Darm-Infekt hervorgerufen. Dieser dauert in der Regel 1-2 Tage und ist sehr ansteckend.

Je kleiner die Kinder sind, desto größer ist die Gefahr eines drohenden Flüssigkeits- und Elektrolytverlustes. Anzeichen für eine drohende Austrocknung sind:

- Fieber
- Schlechtes Trinkverhalten,
- Verminderte Speichelproduktion,
- Verminderte Hautspannung,
- Wenig Urinproduktion (dunkler, konzentrierter Urin)
- Schläfrigkeit und zunehmende Teilnahmslosigkeit.

### Besonderheit: Säuglinge bis zum 1. Geburtstag:

Babys haben von Natur aus weiche Stühle, wenn sie gestillt werden. Bei ihnen erkennt man Durchfall daran, dass die Stühle übel riechen und wässrig bis schleimig werden. Säuglinge geraten schneller in einen Flüssigkeits- und Elektrolytmangel, als größere Kinder. Achten Sie deshalb sehr darauf, dass Ihr Baby ausreichend trinkt.

### Hygienemaßnahmen bei Magen Darm Infekten

- Immer nach dem Toilettengang oder wickeln Hände waschen und desinfizieren
- Toilette und Türklinken sauber halten und verschmutzte Wäsche bei 60°C waschen

### Wann sollten Sie den Arzt aufsuchen?

- Wenn Ihr Kind jünger als 3 Monate ist und Durchfall hat oder vermehrt erbricht
- Bei mehr als 8 Stuhlentleerungen / Tag
- Bei wiederholtem Erbrechen
- Sofort, wenn Ihr Kind apathisch wird und verlangsamt reagiert

## Ernährungsempfehlungen und Therapie

### Allgemein

Beruhigend wirken Fencheltee mit Traubenzucker (Zaubertee!), Kamillen- oder Brombeerblätterttee. Sie können den Tee auch löffelweise alle 1-2 Minuten anbieten. ORL= orale Hydratationslösung (z.B. Oralpádon®, Elotrans®)

### Säuglinge

Wenn Sie stillen, ist die beste Durchfalltherapie das Weiterstillen. Hat Ihr Kind noch zusätzlich Durst, so geben Sie ihm Fencheltee evt. mit ORL.

Wenn Sie Ihr Baby mit der Flasche ernähren, sollten Sie zunächst für 2-3 Stunden nur Fencheltee mit ORL geben. 6-10 Stunden später können Sie dann die normale Säuglingsmilch füttern. Die Milch soll **nicht** verdünnt werden.

Bei Babys, die bereits Beikost essen, ist es ratsam, in den ersten Stunden viel Flüssigkeit zu geben und langsam mit der Beikost wieder anzufangen.

### Kleinkinder und Schulkinder

Geben Sie Ihrem Kind anfangs viel zu trinken, evt. mit ORL. Spätestens 4-6 Stunden später sollte das Kind die gewohnte Nahrung erhalten. Wenn das Kind wieder etwas Appetit hat, können Sie Blaubeersuppe oder eine dünne fettarme Gemüsebrühe geben. Oder mag Ihr Kind lieber geriebenen Apfel, Zwieback oder Toastbrot?

Spätestens am 2. Krankheitstag sollten Sie dem Kind gesunde Vollkost geben. Ziel ist immer eine gesunde ausgewogene Ernährung. Betruhe für das Kind, wenn möglich.

---

**Alles, was Ihr Kind an Nahrung oder Getränk wünscht, kann im akuten Infekt gegeben werden, wenn es nicht ungesund ist. Ihr Kind weiß oft selbst, was ihm in der Situation gut tut.**

---

### Bei Erbrechen und Durchfall Orale Hydratationslösung oder ab 5 Jahre

1/3	Orangensaft (oder Apfelsaft)	250 ml
1/3	stilles oder umgerührtes Mineralwasser	250 ml
1/3	(dünnen schwarzen) Tee	250 ml
		<hr/>
		750 ml
3	Esslöffel (Trauben-)Zucker	
3	Prisen Salz	

Bei Erbrechen in kleinen Portionen: (z.B. 1 Esslöffel alle 5 Minuten, langsam steigern)

Bei Durchfall> in großen Portionen: (z.B. 1 Liter pro Tag)

### Ohne erkennbaren Nutzen sind

- Diäten jeglicher Art
- Spezialnahrungen(Reisschleim, Heilnahrung...)
- Sojaprodukte, diese können schwere Allergien auslösen
- Medikamente, die den Durchfall aufhalten, sind bei Kindern wegen schwerer Nebenwirkungen verboten.