



Gemeinschaftspraxis für Kinder- und Jugendmedizin / Kinderkardiologie Leimen und Schwetzingen

Dr. med. Ranny Goldwasser und Dr. med. Stephan Oberle

Fachärzte für Kinder- und Jugendmedizin - Kinderkardiologie

 www.kinderpraxis-go.de

Elterninformation - Durchfall und Erbrechen

Ihr Kind leidet im Moment vermutlich an einem Magen-Darm-Infekt. In diesem Merkblatt finden sie einige hilfreiche Informationen zu dieser Erkrankung.

Plötzlich auftretendes Erbrechen, begleitet oder gefolgt von Durchfall wird meistens durch Viren (z.B. Rota-, Noro-, Adenoviren) ausgelöst. Das Erbrechen dauert nur sehr selten länger als 12 bis 24 Stunden an, der Durchfall kann aber einige Tage dauern. Zudem kann begleitend Fieber auftreten.

Es gibt keine ursächliche Behandlung und der Infekt wird von selbst ausheilen. Das Hauptproblem ist der **Flüssigkeitsverlust**. Dieser muss ausgeglichen werden. Das ist umso wichtiger je kleiner ihr Kind ist.

Geben Sie Ihrem Kind Flüssigkeit in kleinen Mengen (z.B. alle 5 Minuten einen Teelöffel voll). Die Menge muss so klein sein, dass dadurch kein Brechreiz ausgelöst wird. Erst wenn die Flüssigkeit vom Körper behalten wird, können Sie wieder feste Nahrung geben.

Geeignete Flüssigkeiten sind:

- bei gestillten Säuglingen **Muttermilch**, bei flaschengefütterten Kindern die normale **Formelnahrung**. Heilnahrung ist in der Regel nicht erforderlich.
- Leicht gesüßte Tees (Sorte zweitrangig, solange das Kind ihn mag)
- Selbst hergestellte Elektrolytlösung s.u. (für Kinder > 5 Jahre)

Es gilt: Jede Flüssigkeit ist besser als keine Flüssigkeit. Stilles Wasser oder dünne Apfelsaftschorle ist auch o.k. Medikamente sind zweitrangig. Ein Mittel gegen Übelkeit und Erbrechen kann je nach Alter des Kindes gegeben werden.

Mittel gegen Durchfall können die Durchfalldauer nur um wenige Stunden verkürzen und werden zum größten Teil von der Krankenkasse nicht mehr bezahlt. Sie sind nur bei länger andauerndem Durchfall zu überlegen.

Sobald das Erbrechen aufgehört hat, kann wieder die normale Nahrung gegeben werden.

Auf fette, sehr süße Speisen und reine Milchprodukte sollte allerdings einige Tage verzichtet werden!

Rohrbacher Str. 6  06224-76008

69181 Leimen  06224-76007

 info@kinderpraxis-go.de

Duisburger Str. 13  06202-16775

68723 Schwetzingen  06202-7608288

 info2@kinderpraxis-go.de



Gemeinschaftspraxis für Kinder- und Jugendmedizin / Kinderkardiologie Leimen und Schwetzingen

Dr. med. Ranny Goldwasser und Dr. med. Stephan Oberle

Fachärzte für Kinder- und Jugendmedizin - Kinderkardiologie

 www.kinderpraxis-go.de

Warnsymptome für einen stärkeren Flüssigkeitsverlust sind:

- Müdigkeit
- Teilnahmslosigkeit
- hohes Fieber
- stark verringerte Urinausscheidung
- stehende Hautfalten und eingefallene Augen

Wirkt Ihr Kind durch die Erkrankung deutlich beeinträchtigt sollten Sie es rasch einem Arzt vorstellen.

Bitte Achten sie unbedingt auf Hygiene:

- Häufiges, gründliches Händewaschen vor allem vor dem Essen kann eine Ansteckung verhindern.
- Wäsche sollte wenn möglich bei 60°C gewaschen werden
- Toiletten nach jeder Benutzung gründlich desinfizierend
- Ggf. Spielzeug/Kuscheltiere abwaschen/waschen

Ihr Kind kann **NICHT** in die Krippe, zur Tagesmutter, den Kindergarten, in die Schule, solange der Durchfall, das Erbrechen anhält, der letzte Durchfall sollte mind. 48h her sein, bevor es die Gemeinschaftseinrichtungen wieder besuchen kann!

Ernährung bei Durchfall und Erbrechen

Erlaubte Lebensmittel:	Möglichst nicht verzehren:
Reis	Fettige Speisen
Trockenes Brot, Zwieback	Milchprodukte
Gekochte Karotte, Kartoffel (sie Morosuppe)	Gewürzte Gerichte
Banane (Kalium), geriebener Apfel (Pektin)	Hülsenfrüchte
Hafer Schleim mit Wasser, klare Brühe	Süßigkeiten
Tee, Trinklösung	Limonade, Kohlensäure, unverdünnte Säfte
Mageres Fleisch (z.B. Hühnchen)	

Rohrbacher Str. 6 ☎ 06224-76008

69181 Leimen 📠 06224-76007

✉ info@kinderpraxis-go.de

Duisburger Str. 13 ☎ 06202-16775

68723 Schwetzingen 📠 06202-7608288

✉ info2@kinderpraxis-go.de



Gemeinschaftspraxis für Kinder- und Jugendmedizin / Kinderkardiologie Leimen und Schwetzingen

Dr. med. Ranny Goldwasser und Dr. med. Stephan Oberle

Fachärzte für Kinder- und Jugendmedizin - Kinderkardiologie

 www.kinderpraxis-go.de

Morosuppe:

- 500 g Karotten frisch oder tiefgekühlt
- 1 Liter Wasser
- 3 g Salz $\triangleq$ ca. 1 gestrichener Teelöffel

Anleitung

1. Karotten sparsam schälen und in grobe Stücke schneiden.
2. Zusammen mit 1 Liter Wasser in einen Topf geben.
3. Mindestens ein bis eineinhalb Stunden kochen
4. Mit dem Mixer pürieren (oder durch ein Sieb streichen)
5. Mit kochendem Wasser wieder auf insgesamt 1 Liter auffüllen.
6. 3 g Salz hinzufügen (ca. 1 gestrichener Teelöffel)

Tipp

Die lange Kochzeit ist sehr wichtig! Nur so können sich die kleinen Zuckermoleküle bilden, die Durchfallerreger an sich binden und dadurch unschädlich machen.
5-6 Portionen täglich über den Tag verteilt essen.

Zubereitung einer Trinklösung gemäß Empfehlung der WHO

- 4 Teelöffel Zucker (= Saccharose wird im Körper in Glucose und Fructose gespalten)
- $\frac{3}{4}$ Teelöffel Salz (Kochsalz = Natriumchlorid)
- 1 Tasse Orangensaft oder ersatzweise 2 Bananen dazu **essen** (enthält Kalium)
- 1 Liter Mineralwasser oder industriell aufbereitetes Wasser

Mythos: Cola und Salzstangen

Cola enthält enorm viel Zucker und dieser bindet bekannterweise Wasser. Dadurch wird die ohnehin schon verstärkte Flüssigkeitsabgabe aus dem Körper in den Darm noch verstärkt. Das in der Cola enthaltene Koffein in Kombination mit dem Zucker, verstärkt außerdem den Verlust von Kalium. Salzstangen sind zwar nicht so kritisch anzusehen wie Cola, bringen aber trotzdem durch den zu niedrigen Salzgehalt nicht die erhoffte Wirkung. Sie enthalten vor allem Natrium, der Körper benötigt aber auch Kalium. Bei Durchfall geht beides verloren und sollte möglichst gleichmäßig wieder aufgenommen werden.

Gute Besserung wünscht Ihnen Ihre Kinderarztpraxis Dr. Goldwasser/Oberle

Rohrbacher Str. 6 ☎ 06224-76008

69181 Leimen 📠 06224-76007

✉ info@kinderpraxis-go.de

Duisburger Str. 13 ☎ 06202-16775

68723 Schwetzingen 📠 06202-7608288

✉ info2@kinderpraxis-go.de