

Durchfall und Erbrechen

Woher kommt es?

In den meisten Fällen wird Erbrechen und Durchfall durch eine Infektion mit Viren, z.B. Rotaviren, ausgelöst. Diese Viren sind sehr ansteckend, befallen die Schleimhäute von Magen und Darm und führen zu Fieber, Erbrechen und Durchfall. Deshalb nennt man diese Erkrankung auch Magen-Darm-Grippe. Der Durchfall ist dabei der natürliche Weg des Körpers, sich gegen diese Eindringlinge zu wehren!

Was kann ich Zuhause tun?

Die wichtigste Maßnahme bei der Behandlung einer Magen-Darm-Grippe ist der Ausgleich des Flüssigkeitsmangels. Dafür muss Ihr Kind trinken, auch bei Erbrechen.

- **Gestillte Säuglinge:**
Unbedingt weiterstillen !!! Zusätzlich noch Tee/ Wasser oder Elektrolytlösung in kleinen Mengen versuchen zu geben
- **Nicht gestillte Säuglinge:**
Wenn möglich in den ersten 4-6 Stunden Elektrolytlösung (Oralpädon, GES 60....) geben, ggf. in Lieblingstee auflösen oder einen Schuss Fruchtsaft dazugeben. Diese Lösung gekühlt und löffelweise verabreichen.
Falls der Säugling dies nicht trinken mag, bereiten Sie eine verdünnte Milch zu. Geben Sie dafür in die übliche Menge Wasser nur die Hälfte des Milchpulvers. Geben Sie dann jeden Tag einen Löffel Milchpulver mehr dazu, bis Ihr Kind nach 2-3 Tagen wieder die gewohnte Menge Milchpulver bekommt.
- **Kleinkinder (ab 12 Monaten):**
Wenn möglich in den ersten 4-6 Stunden Elektrolytlösung (Oralpädon, GES 60....) geben, ggf. in Lieblingstee auflösen oder einen Schuss Fruchtsaft dazugeben. Diese Lösung gekühlt und löffelweise verabreichen.

Alternativ können Sie auch folgendes Getränk zubereiten (ab 12 Monaten) :

**250 ml Orangensaft + 250 ml Schwarztee + 250 ml Mineralwasser
+ 7 TL Traubenzucker + 1 Prise Salz (gekühlt löffelweise verabreichen)**

Wie viel Flüssigkeit braucht mein Kind ?

Dies ist abhängig vom Alter und vom Austrocknungszustand des Kindes. Anhaltsweise sollten Sie ca. 50 ml Flüssigkeit pro Kilogramm Körpergewicht in den ersten 3-4 Stunden verabreichen. *Beispiel (Kind 10 KG): Die zu verabreichende Menge in den ersten 3-4 Stunden sind 500 ml.* Wenn Sie insgesamt ca. 1 Liter Flüssigkeit über 24 h geben konnten ist dies i.d.R. ausreichend.

Was soll mein Kind essen?

Wenn Ihr Kind in der Anfangszeit nichts essen will, so macht das nichts. Wenn es Hunger hat, dann können Sie ihm folgende Sachen geben:

- **Karottensuppe nach Prof. Moro:**
500g Karotten schälen, klein schneiden, in 1l Wasser 1-1½ Stunden weich kochen, dann mit dem Mixer pürieren und mit abgekochtem Wasser auf 1l auffüllen. Mit einem knapp gestrichenen Teelöffel Kochsalz abschmecken. Suppe über den ganzen Tag löffelweise verabreichen.
- Zwieback, Toastbrot, Brezel, Salzstangen, Kartoffelbrei ohne Milch, zerdrückte Banane, geriebener Apfel, Nudeln, Weissbrot, Naturjoghurt
- Obstquark
Eine zerdrückte Banane oder ein geriebener Apfel werden mit 50g Magerquark und ein wenig Wasser schaumig geschlagen und mit etwas Traubenzucker abgeschmeckt.
- Reisschleim:
Eine Tasse geschälter Reis und fünf Tassen Wasser einmal aufkochen lassen, dann 45 Minuten auf Stufe 1 köcheln lassen. Anschließend mit dem Mixer pürieren oder durch ein Sieb streichen. Gegebenenfalls mit etwas Wasser verdünnen und etwas Salz abschmecken.

Was soll mein Kind nicht essen?

Wegen zu hohem Zucker- oder Fettgehalt sollten Sie in den ersten 1-2 Tagen keine unverdünnten Fruchtsäfte oder Colagetränke, keine Vollmilch, keine gebratenen oder gegerillten Speisen geben.

Wann muss ich zum Arzt?

- Mein Kind ist jünger als 7 Monate oder wiegt weniger als 8 kg (besonders Frühchen).
- Mein Kind hat eine andere bekannte Grundkrankheit, besonders am Darm, der Niere oder eine Stoffwechselerkrankung.
- Mein Kind hat hohes Fieber ($> 39,5^{\circ}\text{C}$).
- Mein Kind zeigt auffälliges Verhalten wie Hinfälligkeit, Gereiztheit, schrilles Schreien, Trinkschwäche.
- Mein Kind hat sehr zahlreiche und große Mengen wässrigen Stuhls z. B. $> 8 - 10$ Stühle pro Tag.
- Mein Kind leidet an unstillbarem Erbrechen.
- Mein Kind verweigert trotz Zeichen der Austrocknung das Trinken.
- Der Zustand meines Kindes verschlechtert sich trotz Gabe der Trinklösung.
- Mein Kind leidet an blutigen Durchfällen (mehr als einzelne Blutfäden).
- **Wenn Sie sich überfordert fühlen oder unsicher sind.**