



Dr. med. Rudolf Beck

Kinder- und Jugendarzt/Neonatologie

Dr. med. Thomas Kauth

Kinder- und Jugendarzt/Sportmedizin

Ernährungsmediziner (DGEM/DAEM)

Schwerpunktpraxis Ernährungsmedizin (BDEM)

Breslauer Str. 2-4, 71638 Ludwigsburg

Tel.: 07141 - 2993030 Fax: 07141-2993059

www.kinderjugendarztpraxis.de

info@kinderjugendarztpraxis.de

MERKBLATT FÜR ELTERN VON KINDERN MIT MAGEN-DARM-INFEKTEN (BRECHDURCHFALL)

DIÄT ist am Wichtigsten:

Zu Beginn sollten in der Regel Elektrolyt-Glukose-Lösungen (z.B. Oralpädon, GES 60 oder ähnliche) schluckweise und kühl (8-14°C) gegeben werden, um den Verlust von Flüssigkeit durch Erbrechen und Durchfall auszugleichen. Sollten die Kinder dies nicht trinken wollen, was oft vorkommt, kann auch kühler, leicht mit Traubenzucker gesüßter Tee versucht werden. Einzige **Ausnahme** sind **gestillte Kinder**. Diese dürfen **weiter Muttermilch** trinken.

Nach 6 Stunden kann dann bei allen anderen Säuglingen wieder mit der üblichen Flaschenmilch, begonnen werden. Heilnahrung ist **nicht** erforderlich. Bei Kindern, die älter als 1 Jahr sind, sollte aber weiter auf Milch und Milchprodukte verzichtet werden, bis sich die Stühle wieder normalisiert haben. Fertige **Heilnahrung** ist **nicht erforderlich**.

Das heißt prinzipiell **schon bei Verdacht** auf Magen-Darm-Infekt (z.B. nach einmal Erbrechen) **keine** fetthaltigen Speisen oder Getränke. Also **keine** Milch oder Milchprodukte (Joghurt, Sahne, Butter, Käse etc.), **keine** Eier, **keine** Wurst- oder Fleischwaren, **kein Öl**, **kein** Nutella oder ähnliche Nußcremes, **kein** Fisch, etc., etc.

Ungünstig sind Fruchtsäfte (auch als Schorle, allenfalls Orangen- oder Karottensaft 1 Teil mit 3 Teilen Wasser gemischt sind empfehlenswert) und Cola oder andere Süßgetränke.

Für die Diät geeignet sind:

- Wasser, Tee (evtl. leicht mit Traubenzucker gesüßt)
- Banane, Apfel (selbst gerieben).
- Reis, Karotten, Kartoffeln, Pasta-Nudeln (Vorsicht! KEINE Eiernudeln!!).
- Zwieback, Reiswaffeln, Brezel, Salzstangen, Toastbrot.
- Gries- oder Haferbrei, der nicht mit Milch sondern mit magerer Gemüsebrühe gekocht ist.
- **WICHTIG: keine** Soßen, Öl, Sahne, Fleisch, Fisch, Ei etc.

Die fettfreie oder fettarme Ernährung sollte so lange fortgesetzt werden, bis sich die Zeichen der Magen-Darm-Grippe deutlich gebessert haben. Also abwarten, bis kein oder kaum noch Durchfall besteht. Und selbst dann erst **langsam** wieder mit dem „normalen“ Essen anfangen. Im Zweifel lieber einen Tag länger Diät halten, als einen Rückschlag zu riskieren.