



## Gastroenteritis

Durchfallerkrankungen bei Säuglingen bis zum 6. Lebensmonat

Unbedingt weiter und häufiger Stillen, selber mehr trinken! In den Stillpausen können Sie zusätzlich eine vom Arzt verordnete Glucose-Elektrolyt-Lösung teelöffelweise oder per Flasche geben.

Bei Flaschenkindern die Nahrung mit abgekochtem Wasser verdünnen, ggf. zusätzlich eine Glucose-Elektrolyt-Lösung.

Bei größeren Kindern Schonkost, Milchprodukte ggf. mit Wasser verdünnen.

Bewährt hat sich eine Möhrensuppe, Karotten putzen und mind. 60 Minuten kochen, pürieren, ggf. Reisflocken unterrühren.

Oder eine Banane fein pürieren, ab 2. Lebensjahr auch mit Zwieback.

Schonkost: In der Nahrung für ein paar Tage kohlenstoffhaltige Getränke weglassen, ggf.

Traubenzucker mit ins stille Wasser oder Tee geben. In den ersten Tagen kein Fleisch, fettarm, keine Milchprodukte, keine Süßigkeiten. Gut zum Kostaufbau geeignet sind Karotten-Kartoffelbrei, Banane oder geriebener Apfel, Brühe, Reis oder Nudeln ohne Soße, Salzstangen, Zwieback oder Toast.

Nach Erbrechen sollten Flüssigkeiten zunächst löffelweise angeboten werden und nach Vertragen erst langsam gesteigert werden.

Zum Aufbau der Darmschleimhaut kann man ergänzend z.B. Parenterol oder Lacteol-Pulver, oder Mutafluor aus der Apotheke 1x tgl. 1 ml geben.

Auch Bauchweh-Tee oder eine Mischung aus Kümmel, Anis und Fenchel kann helfen.

Oder handelsübliche Rehydrationslösungen (z.B. Oralpaedon) anbieten.

Einige Nahrungsmittel können Durchfall auslösen und sollten deshalb bei weichem Stuhl vermieden werden. Hierzu gehören vorrangig Lebensmittel, die starke Säuren (wie unreifes Obst) und solche die viel Fruchtzucker (Fruktose) enthalten oder den Zuckeraustauschstoff Sorbit enthalten. Ein Kaugummidurchfall kann z.B. nach 5 Streifen zuckerfreiem Sorbit-haltigem Kaugummi auftreten. Andere Auslöser können z.B. Eiskonfekt, Pflaumensaft, Birnensaft oder Feigen sein.

**Folgende Alarmzeichen sollten Sie veranlassen zügig einen Arzt aufzusuchen: eine eingefallene Fontanelle, sehr trockene Haut oder Schleimhäute, stille, schlappe Kinder, anhaltendes und häufiges Erbrechen, wässrige ständige Stühle oder blutiger Durchfall.**

Auf Reisen bewährt sich der Leitsatz: cook it, boil it or peel it, or forget it!

Z.B. Lacteol-Pulver sollte in einer Reiseapotheke nicht fehlen.

**Diese kleine erste Hilfe ersetzt nicht den Besuch beim Kinderarzt, Säuglinge bis 6 Monate mit Fieber sollten immer sofort vorgestellt werden. Auch wenn ihr Kind sich nicht beruhigen lässt, auffallend still ist oder die Nahrung verweigert sollten Sie es kurzfristig vorstellen.**