

Diätplan bei Magen-Darm-Infekten

Bei Durchfallerkrankungen:

Zunächst Tee (z.B. Fenchel, Kamille, Brombeerblätter) oder stilles Wasser geben.

Bei Appetitlosigkeit Zusatz von 1 Teelöffel Traubenzucker und 1 Prise Salz auf 200ml Tee oder Wasser. Wenn verfügbar, kann etwas Bananensaft/Aprikosensaft oder ein milder Orangensaft beigemischt werden. Ebenso geeignet sind fertige Elektrolytlösungen aus der Apotheke.

Bei Erbrechen:

Tee oder stilles Wasser mit obigen Zutaten zubereiten.

Nach dem Erbrechen zunächst 30 Minuten abwarten. Zubereitung schluckweise zu Trinken geben, löffeln oder mit einer Dosierspritze je 2-5 ml in die Wangentasche geben, häufig wiederholen. Bei starker Übelkeit pausieren. Bei anhaltendem Erbrechen: Gabe eines Vomex A Zäpfchens (nicht wenn Fieber vorliegt!). Erneut 30 Minuten warten. Dann weitertrinken lassen.

Wenn das Kind nicht (mehr) erbricht und Appetit hat:

Zum Einstieg: Bananen, geriebene Äpfel, Karottenmus, Weißbrot, Zwieback, Salzstangen, Kartoffelbrei, Suppen.

Das Kind darf dann frühzeitig wieder nach eigenem Verlangen essen, jedoch ist zu beachten:

- keine Kuhmilch, -produkte (Joghurt, Quark, usw.),
- möglichst keine Fruchtsäfte, kein Fett, kein Eis, keine Eier.

Umstellung auf Normalkost, sobald der Stuhlgang wieder normal ist. Eine Laktoseunverträglichkeit kann nach Magen-Darminfekt manchmal noch für einige Wochen bestehen, daher mit Milchprodukten vorsichtig wieder beginnen und austesten, was vertragen wird.

>> Bei anhaltendem Erbrechen oder Durchfall:

Termin in der Praxis, wenn mehr als 6-8h keine Flüssigkeit behalten wird, bei deutlich reduzierter Urinproduktion, deutlich beeinträchtigtem Befinden oder gleichzeitigem Fieber >38,5°.

>> Bei Säuglingen mit mehrfach Erbrechen oder Durchfall:

Weiterstillen oder weiter Flaschennahrung/Tee anbieten, großzügig in der Praxis melden, auch schon bei kürzerer Krankheitsdauer.