

# Empfehlungen bei Durchfall und Erbrechen

## Grundsätze:

- Das Wichtigste zuerst: trinken, trinken, trinken! (am besten in kleinen Portionen)
- **häufige, kleine Portionen** sind bei Erbrechen verträglicher
- bei Erbrechen Getränke kühlen und löffel-oder schluckweise geben
- **keine Vollmilch, kein Fett, kein Ei, kein Eis, keine Schokolade, keine Wurst oder Fleisch**
- wenn Ihr Kind nichts essen will, ist dies normal, zwingen Sie es nicht
- Brei aus Banane und einem frisch geschältem Apfel oder auch einem Naturjoghurt
- Reisbrei (etwas salzen)
- schwarzer Johannisbeersaft und getrocknete Heidelbeeren sind ein gutes Hausmittel gegen Durchfall.

Zu einer guten Ernährung bei Durchfall gehören auch Kartoffelbrei, klare Suppen, Haferschleim oder Reisschleim. Auch frische Möhren in der Suppe tragen dazu bei, dass die Flüssigkeit im Darm gebunden wird.

## Wichtig ist die reichliche Zufuhr Flüssigkeit (evtl. leicht gesüßt):

evtl. Oralpädon<sup>240</sup> (wird gekühlt besser akzeptiert)

oder: 1l Wasser (oder Fenchel/Schwarztee) +20g (6 gehäufte Teelöffel) Traubenzucker

+3,5g (1 gestrichener Teelöffel) Kochsalz

oder Gemüsebrühe

Machen Sie Kompromisse: die beste Diät nützt nichts, wenn sie das Kind nicht annimmt!

## Feste Nahrung erst, wenn ihr Kind eine Nacht ruhig geschlafen hat

### Diät bis zur deutlichen Besserung des Durchfalls:

Bei **gestillten Kindern** ist Muttermilch immer am Besten

Bei **nicht gestillten Kindern** normale Säuglingsnahrung auf die Hälfte verdünnen

Diätvorschläge:

- Karottensuppe oder Karottengemüse
- Kartoffelbrei mit Wasser
- Magere Brühe mit Reis, Nudeln oder Grieß
- Zerdrückte Banane, geriebener Apfel
- Dünn mit Marmelade beschmiertes Weißbrot, Zwieback, Toast, Knäckebrot, fettarmer Quark

### Umstellung auf normale Kost, wenn Durchfall nur noch 2-3x/Tag und breiig

**Ihr Kind muss erneut von einem Arzt untersucht werden, falls es:**

- stark abnimmt
- nicht trinkt
- auffallend müde ist
- hoch fiebert

Übrigens: Die Kombination „Cola und Salzstangen“ ist keine empfehlenswerte Ernährung bei Durchfall. Das Koffein in der Cola wirkt entwässernd, in Light-Varianten so gar abführend, und die Salzstangen taugen nur minimal als Mineralstofflieferant. Das Verhältnis von Salz und Zucker ist unausgeglichen und schwächt den Darm noch zusätzlich.



## Dr. Michael Fischer

Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin  
Schwerpunkt Kinderkardiologie  
& Neonatologie

Remstalstraße 8  
70736 Fellbach-Schmiden  
Tel.: 0711-513536  
Fax: 0711-5171785  
info@kinderarzt-fellbach.de  
www.kinderarzt-fellbach.de