

Diätplan bei Durchfall und Erbrechen

Grundsätze:

-Das Wichtigste zuerst: trinken, trinken, trinken!

- **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 Joghurt-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 gesüßter Flüssigkeit:

Oralpädon 240 (wird gekühlt besser akzeptiert)

- Oder:
- 1 l Wasser (oder Fenchel-/Schwarztee) + 20g (6 gehäufte Teelöffel) Traubenzucker + 3,5 g (1 gestrichener Teelöffel) Kochsalz
 - Machen Sie Kompromisse: die beste Diät nützt nichts, wenn sie das Kind nicht annimmt!

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 sogar abführend, und die Salzstangen taugen nur minimal als Mineralstofflieferant. Das Verhältnis von Salz und Zucker ist unausgeglichene und schwächt den Darm noch zusätzlich.



Dr. Michael Fischer

Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin
Kinderkardiologie