

## Magen-Darm-Grippe / Durchfall

### Trinken:

**besser häufig kleine Mengen schluckweise als ein Glas/Flasche auf einmal  
bei starker Übelkeit und häufigem Erbrechen löffelweise alle 5 Minuten**

#### Säuglinge:

- beim gestillten Säugling Muttermilch (häufig anlegen!)
- beim Flaschenernährten Kind die gewohnte Flaschennahrung (nicht verdünnt!)
- evtl. zusätzlich fertige Elektrolyt-Glukose-Mischung (Elotrans, Oral-Pädon)

#### Größere Kinder:

- Wasser ohne Kohlensäure, eventuell mit wenig (!) Apfelsaft
- Kamillen-, Heidelbeer- oder Fencheltee, gerne mit Traubenzucker
- Salz-Traubenzucker-Mischung  
(fertig als Elotrans/Oralpädon oder selbstgemischt:  
½ Teelöffel Salz + 5 Teelöffel Traubenzucker auf ½ Liter Wasser, mit etwas Saft abschmecken)
- Iso-(Sportler-)Drinks
- lactosefreie, fettarme Milch (MinusL) in Maßen
- leichte Gemüse- oder Hühnerbrühe
- Cola ist eher ungeeignet, wenn dann 1:1 verdünnt
- keine reinen Fruchtsäfte (die verlängern den Durchfall)

### Essen:

**Wenn das Kind nicht essen möchte, nicht zwingen. Stattdessen Traubenzucker als Energielieferant in Wasser/Tee oder zum Lutschen (z.B. Dextroenergen oder Budni-Lutscher). Wenn das Kind essen möchte, darf es essen!**

#### Säuglinge:

- Frühkarotten- oder Fenchelbrei ohne Öl
- Bananenmus
- feingeriebener Apfel

#### Größere Kinder:

- Toast, Zwieback, Knusperbrot (spezielles Knäckebrot)
- Bananen, geriebener Apfel, gekochte Möhren
- weißer probiotischer Joghurt (ungezuckert!, fettarm)
- Kartoffeln, Nudeln, Reis
- fettarmes Fleisch/Aufschnitt
- nichts Fettiges, kein Vollkornbrot
- keine Süßigkeiten außer Traubenzucker zum Lutschen

### **Wichtig ist der Flüssigkeitersatz.**

**Je kleiner das Kind, desto eher ist es gefährdet, besonders bei zusätzlichem Fieber.**

### **Das Kind beim Arzt vorstellen, wenn**

- Lippen und Zunge trocken sind
- das Kind seltener als alle 6 Stunden pinkelt
- das Kind schläfrig und teilnahmslos ist
- der Durchfall blutig ist

Solange das Kind spielt und an der Umwelt interessiert ist und regelmäßig Urin produziert, können Sie beruhigt mit den obigen Maßnahmen abwarten. Medikamente, Infusionen oder Stuhluntersuchungen sind nur im sehr seltenen Ausnahmefall notwendig. Der Arzt/die Ärztin kann also meist nicht helfen.

Das Erbrechen sollte nach 1-2 Tagen besser werden, der Durchfall darf länger (mehrere Tage bis 2 Wochen) anhalten. Kindergarten/Schule ist wieder erlaubt, wenn das Kind fit ist und der Stuhl fest. Als Medikamente gegen Durchfall haben nur Lactobazillen oder Perenterol einen geringen Effekt (einen Tag weniger Durchfall). Sie sind nicht notwendig. Normale Medikamente gegen Erbrechen (Vomex o.ä.) nützen nicht, aber haben Nebenwirkungen. Sie sind daher nicht zu empfehlen.