

## 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 (Oral-Pädon®)
- spezielle Heilnahrungen sind nicht sinnvoll

#### Größere Kinder:

- Wasser ohne Kohlensäure, eventuell mit wenig (!) Apfelsaft
- Kamillen-, Heidelbeer- oder Fencheltee, eventuell mit Traubenzucker
- Salz-Traubenzucker-Mischung  
(fertig als Oral-Pädon® 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 ungeeignet
- keine reinen Fruchtsäfte

### Essen:

**Wenn das Kind nicht essen möchte, nicht zwingen. Stattdessen Traubenzucker als Energielieferant in Wasser/Tee oder zum Lutschen.**

**Wenn das Kind essen möchte, darf es essen!**

#### Säuglinge:

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

#### Größere Kinder:

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

### **Wichtig ist der Flüssigkeitsersatz.**

**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/Stuhluntersuchungen sind nur im Ausnahmefall notwendig. 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 (LGG, Lacteol) und vielleicht auch Perenterol einen sehr geringen Effekt (einen Tag weniger Durchfall). Sie sind nicht notwendig.