



Durchfalldiät

für Säuglinge und Kleinkinder

Schwere Durchfallerkrankungen können für Säuglinge und Kleinkinder lebensbedrohend sein. Neben speziellen Medikamenten ist das Einhalten bestimmter Diättempfehlungen für eine rasche Genesung von großer Bedeutung:

Tipps und Hinweise:

- * Geben Sie Ihrem Kind vorsorglich in den ersten Stunden einer noch leichten Durchfallerkrankung eine Elektrolyt-Glucose-Lösung aus der Apotheke zu trinken.
- Wenn Sie Ihr Baby stillen, dann tun Sie dies bitte auch weiterhin, eventuell in etwas längeren Abständen und in geringerer Menge. Ergänzend sollten Sie eine Elektrolyt-Glucose-Lösung verabreichen.

Bekommt Ihr Kind Fläschchennahrung, dann sollte es nach 6-12 Stunden, die gewohnte Nahrung in verdünnter Form erhalten (1 Teil normal konzentrierte Milchnahrung plus 2 Teile abgekochtes Wasser), ergänzt mit einer Elektrolyt-Glucose-Lösung. Bei Abklingen des Durchfalls können Sie wieder langsam auf unverdünnte Flaschennahrung übergehen.

- * Ab dem 6. Lebensmonat können Sie Ihrem Kind bei nachlassendem Durchfall auch zusätzlich zur verdünnten Flaschennahrung ein- bis zweimal pro Tag pürierte bzw. gut zerdrückte Banane, geriebenen Apfel, fettfreien Kartoffelbrei, Karottensuppe (KOCHREZEPT: 1 Teil Frühkarotten aus dem Gläschen mit 2 Teilen abgekochtem Wasser vermengen oder 1 Teil frische zerkleinerte Karotten mit 2 Teilen Wasser weichkochen, fein passieren, etwas salzen und nach Bedarf mit Traubenzucker süßen) oder Heilnahrung geben.
- * Haben sich die Stuhlanzahl und die -konsistenz (d.h. der Stuhl beginnt sich wieder zu formen) normalisiert, ist es wichtig noch 2-3 Tage bei der Nahrungsaufnahme vorsichtig zu sein. Kinder ab dem 2. Lj. sollten z. B. Kartoffeln & Reis anstatt Obst & Säfte zu sich nehmen. Als Getränke eignen sich stilles Mineralwasser, verdünnter Heidelbeer-Muttersaft, Karottensaft sowie leicht mit Traubenzucker gesüßter Kamillen-, Fenchel- oder Pfefferminztee (ab 3. Lj.) sowie grüner Tee (ab Kindergartenalter in kleinen Mengen).
- * Suchen Sie unverzüglich eine/n Arzt/Ärztin auf, wenn das Kind hohes Fieber bekommt, auffällig müde wird oder zu wenig trinkt.
- * Bei häufigem Durchfall kann eine Nahrungsmittelunverträglichkeit oder eine chronische Verdauungsstörung vorliegen.
- * Falls Sie keine Elektrolyt-Glucose Lösung zur Hand haben, hilft nachfolgende Mischung: In einen Liter abgekochten Wasser etwa 5 gestrichene Esslöffel Traubenzucker + ca. 1,5 gestrichene Teelöffel Kochsalz auflösen + rund 1 Glas 100%iger Frucht-(Orangen-)Saft einrühren.
- * Das Vermeiden einer Infektion ist die wichtigste vorbeugende Maßnahme. Die Fläschchen, Sauger, Schnuller etc. sind nach jeder Verwendung zu sterilisieren. Nicht aufgegebene Gläschennahrung am besten wegwerfen. Geben Sie Ihrem Kind keine alten oder gar verdorbenen Lebensmittel, genauso wenig wie offenes Eis oder rohe Eier (und daraus hergestellte Speisen wie Mayonnaise, Tiramisu). Nicht gut durchgekochtes Geflügel/Fleisch, ungewaschene Salate, Rohmilch und Rohmilchprodukte etc. sind ebenfalls zu meiden.
- * Bei Erbrechen sollten Sie dem Kind zunächst kaltes Wasser in kleinen Schlucken (löffelweise) verabreichen oder Eiswürfel zu lutschen geben. Anschließend können Sie ungesüßten kalten oder nur lauwarmen Tee (z. B. Kamille, Melisse) verabreichen. Als Schonkost bieten sich Zwieback, Gersten-, Reis- oder Haferschleim an. Zu meiden sind heiße und kohlenstoffhaltige Getränke sowie fetthaltige Speisen. Wenn das Kind wiederholt nüchtern erbricht, sich Blut im Erbrochenen befindet oder das Erbrechen zusammen mit Fieber bzw. starken Kopfschmerzen auftritt ist dringend ein/e Arzt/Ärztin aufzusuchen.

