



# Magen-Darm-Grippe

Gemeindeplatz 2  
89077 Ulm – Söflingen  
Tel.: 0731 / 936600  
Fax.: 0731 / 9366009  
[www.kinderarzt-steinmacher.de](http://www.kinderarzt-steinmacher.de)

## Liebe Eltern,

wir haben bei Ihrem Kind eine Magen-Darm-Infektion festgestellt. Es handelt sich hierbei um eine, meist durch Viren ausgelöste, ansteckende Erkrankung, die mit Durchfall und gelegentlich auch mit Erbrechen einhergeht. Damit es Ihrem Kind schnell wieder besser geht, sollten Sie die folgenden Punkte beachten.

### Achten Sie darauf, dass Ihr Kind ausreichend trinkt !

Am besten eignen sich stilles Wasser oder gesüßter Tee (evtl. Traubenzucker), nur in Ausnahmefällen Glucose-Elektrolytlösungen aus der Apotheke. Fruchtsäfte sollten vermieden werden, da sie den Magen-Darm-Trakt Ihres Kindes reizen und so zu Erbrechen führen können. Süße Limonaden sind ausnahmsweise erlaubt, wenn sie wenig Kohlensäure enthalten. Sehr süße Getränke (z.B. Cola (coffeinfrei!, NICHT light!) oder Malzbier) sollten verdünnt werden. Gestillte Säuglinge sollten weiter gestillt werden. In den Stillpausen kann zusätzlich Tee oder Glucose-Elektrolyt-Lösung gefüttert werden. Bei anhaltendem Erbrechen muss die Flüssigkeit unter Umständen löffelweise, mit Strohhalm oder Spritze zugeführt werden.

### Ihr Kind sollte eine Magen-Darm-Diät einhalten !

Bei einer Magen-Darm-Infektion verträgt Ihr Kind fett- und eiweißreiche Nahrung schlecht. Sie sollten deshalb darauf achten, dass Ihr Kind Schonkost erhält (siehe Tabelle). Sollte es Ihrem Kind im weiteren Verlauf besser gehen (kein Erbrechen mehr, Stuhl kommt weniger häufig und wird fester), dann können Sie die Schonkost **vorsichtig** auf die übliche Ernährung umstellen. Bei Säuglingen ist keine Schonkost vorgesehen, diese bekommen ihre normale Nahrung weiter.

Bei länger dauerndem Durchfall (> 1 Woche) sollten bei der Ernährung Milchzucker und Fruchtzucker weggelassen werden, da die entsprechenden Verdauungsenzyme oft noch fehlen.

### Wann sollten sie Ihr Kind erneut bei uns vorstellen ?

- Wenn Ihr Kind nicht trinken will (Säuglinge > 8h, Kleinkinder > 1Tag, Schulkinder > 2-3 Tage)
- Wenn Ihr Kind dauerhaft oder anhaltend erbricht und keine Flüssigkeit mehr behalten kann.
- Wenn Blut im Stuhl sein sollte
- Wenn sich der Allgemeinzustand verschlechtert (Schläfrigkeit, wenig Reaktion, Fantasieren, hohes Fieber)

---

## Gut verträgliche Nahrung

### Säuglingsalter

#### Gestillte Säuglinge:

Muttermilch

In den Stillpausen Tee, evtl. Glucose-Elektrolyt-Lösung

#### Nicht gestillte Säuglinge:

Säuglingsnahrung

ggf. verdünnt anrühren (2/3 Pulver)

### Kleinkinder und ältere Kinder

Karotten (ohne Fett gekocht)

Gemüse (Broccoli, Blumenkohl ohne Fett gekocht)

Gestampfte Kartoffeln

Kartoffelpüree (ohne Butter oder Milch)

Zwieback, Brezeln, Salzstangen

Getoastetes Weißbrot, Brötchen evtl. mit Konfitüre

Geriebener Apfel (mit Schale), geschlagene Banane

Naturjoghurt (fettarm),

probiotische Joghurtkulturen (z.B. Actimel, Activia...)

## Folgende Lebensmittel bitte vermeiden:

Hülsenfrüchte (Bohnen, Erbsen, Linsen etc.)

Wurst, Käse

Milch/Kakao

Säfte

Süßigkeiten

Chips/Erdnussflips

Obst (Pflirsiche, Mandarinen, Orangen, Kirschen etc.)

Pommes Frites, Hamburger, Döner etc.

## Bei Durchfall > 1 Woche vermeiden:

Milch, Quark, Joghurt, Kaba, Käse

Früchte und Fruchtsäfte,

Fruchtriegel, Trockenobst