

Dr. med. Petra Riesinger  
Fachärztin für Kinder- und Jugendheilkunde  
Auf dem Graben 9, 54439 Saarburg Tel. 06581-3013 Fax.: 06581-95294  
www.kinderaerzte-im-netz.de

## **Ratgeber Erbrechen und Durchfall**

Liebe Eltern, liebe Patienten,  
Erbrechen und Durchfall gehören zu den häufigsten Erkrankungen im Kindesalter. Im Folgenden wollen wir Ihnen ein paar Tipps geben, damit Sie Ihr Kind gut zu Hause behandeln können.

### ***Woher kommt es?***

In den meisten Fällen wird Erbrechen und Durchfall durch eine Infektion mit Viren ausgelöst. Diese Viren sind sehr ansteckend, befallen die Schleimhäute von Magen und Darm und führen zu Fieber, Erbrechen und Durchfall. Deshalb nennt man diese Erkrankung auch Magen-Darm-Grippe. Der Durchfall ist dabei der natürliche Weg des Körpers, sich gegen diese Eindringlinge zu wehren!

In seltenen Fällen können auch Bakterien oder andere Krankheitserreger für Erbrechen oder Durchfall verantwortlich sein.

### ***Ist es gefährlich?***

Während einer Magen-Darm-Grippe verliert der Körper viel Flüssigkeit. Zusätzlich trinken kranke Kinder meist auch weniger. Dadurch kann es zu einem deutlichen Flüssigkeitsmangel kommen. Wird Ihr Kind dann nicht wirksam behandelt, kann die Erkrankung im schlimmsten Fall lebensbedrohlich werden.

### ***Was kann ich zu Hause tun?***

Die wichtigste Maßnahme bei der Behandlung einer Magen-Darm-Grippe ist der Ausgleich des Flüssigkeitsmangels. Dafür muss Ihr Kind trinken, auch bei Erbrechen. Gestillte Säuglinge werden dazu weiter gestillt. Bitte machen Sie keine Stillpause! Es gibt keine Nahrung, die bei einer Magen-Darm-Grippe so gut verträglich ist wie Muttermilch. Zusätzlich kann man noch Tee oder Wasser in kleinen Mengen geben.

Einem nicht gestillten Säugling oder einem älteren Kind sollten Sie in den ersten 4-6 Stunden eine Mischung aus Mineralstoffen und Zucker zu trinken geben. Solche Rehydratationslösungen erhalten Sie in Pulverform zum Auflösen in jeder Apotheke (GES 60, Oralpädon 240, Humana Elektrolyt, ...). Sie können diese Lösungen zur Verbesserung des Geschmacks auch im Lieblingstee Ihres Kindes auflösen. Falls Ihr Kind diese Lösung nicht trinken will, können Sie es auch nur mit Wasser oder Tee versuchen.

Geben Sie die Flüssigkeit immer in häufigen kleinen Portionen, notfalls löffelchenweise oder per Spritze verabreicht. Oft mögen und vertragen die Kinder die Getränke besser, wenn sie etwas gekühlt sind.

Nach den ersten 6 Stunden sollten Sie einem nicht gestillten Säuglingen die gewohnte Säuglingsmilch geben, allerdings verdünnt. Geben Sie dafür in die übliche Menge Wasser nur die Hälfte des Milchpulvers. Geben Sie dann jeden Tag einen Löffel Milchpulver mehr dazu, bis Ihr Kind nach 2-3 Tagen wieder die gewohnte Menge Milchpulver bekommt. Eine zu lange Nahrungspause schadet dem Darm!

Ältere Kinder können neben Wasser, auch leicht gezuckerten ( bitte nur mit Traubenzucker!!) Tee oder **stark** verdünnte Fruchtsäfte trinken.

Wenn Ihr Kind während dieser Zeit nichts essen will, so macht das nichts. Wenn

es Hunger hat, dann können Sie ihm folgende Sachen geben:

- Zwieback, Toastbrot, Brezel, Salzstangen, Kartoffelbrei ohne Milch, zerdrückte Banane, geriebener Apfel, Brühe ohne Einlagen.
- Karottensuppe: 500g Karotten schälen, klein schneiden, in 1l Wasser 1-1½ Stunden weich kochen, dann mit dem Mixer pürieren und mit abgekochtem Wasser auf 1l auffüllen. Mit einem knapp gestrichenen Teelöffel Kochsalz abschmecken.
- Obstquark: Eine zerdrückte Banane oder ein geriebener Apfel werden mit 50g Magerquark und ein wenig Wasser schaumig geschlagen und mit etwas Traubenzucker abgeschmeckt.
- Reisschleim: 1 Tasse geschälter Reis und 5 Tassen Wasser einmal aufkochen lassen, dann 45 Minuten auf Stufe 1 köcheln lassen. Anschließend mit dem Mixer pürieren oder durch ein Sieb streichen. Gegebenenfalls mit etwas Wasser verdünnen und etwas Salz abschmecken.

Die Diät nach Besserung langsam lockern.

### ***Was soll ich nicht geben?***

Wegen zu hohem Zucker- oder Fettgehalt sollten Sie in den ersten 1-2 Tagen keine unverdünnten Fruchtsäfte oder Colagetränke und keine Vollmilch geben.

Bitte auch „Nichts Süßes, Fettiges oder Scharfes“ geben.

### ***Brauche ich Medikamente?***

Meistens braucht der Körper nur genügend Zeit und Unterstützung, um mit einer Magen-Darm-Grippe fertig zu werden. Geben Sie Ihrem Kind diese Zeit. Manchmal braucht man allerdings auch Medikamente:

- Mittel gegen Erbrechen: Bei anhaltendem Erbrechen kann man dem Kind für kurze Zeit auch Medikamente geben, die die Übelkeit bekämpfen (Vomacur)
- Elektrolytlösungen zum Ausgleich der erlittenen Verluste (Erbrechen und Durchfall) sollten bei deutlichen Flüssigkeitsverlust ersetzt werden (z.B. Oralpädon)
- Mittel, die den Durchfall stoppen: Solche Mittel (z.B. Imodium, Loperamid) sind nur in einigen Ausnahmefällen sinnvoll und dürfen nur auf Anweisung und Überwachung Ihres Arztes gegeben werden, da sie schwere Nebenwirkungen haben können! Insbesondere keine Anwendung bei Säuglingen und Kleinkindern. Denken Sie daran, dass der Durchfall für den Körper auch sinnvoll ist!
- Mittel, die den Stuhlgang eindicken: Besser ist es, dem Darm durch eine geeignete Diät zu unterstützen.
- Bakterien-/Pilzgemische: Durch eine Magen-Darm-Grippe wird das natürliche Verhältnis der Darmbakterien aus dem Gleichgewicht gebracht. Durch spezielle Medikamente (Omniflora, Perenterol, ...) kann man dem Darm helfen, sein Gleichgewicht wiederzufinden. Das kann bei einem anhaltenden Durchfall (länger als 1 Woche) oder einem Durchfall nach Antibiotikabehandlung sinnvoll sein.
- Antibiotika: sind in den allermeisten Fällen von Durchfall oder Erbrechen nicht sinnvoll sondern sogar schädlich.

### ***Wann muss ich zum Arzt?***

Da der Flüssigkeitsmangel gefährlich werden kann, müssen Sie in die Praxis kommen, wenn Ihr Kind zunehmend austrocknet. Folgende Symptome deuten darauf hin:

- Apathie
- eingesunkene Augen
- trockene Schleimhäute
- keine Tränenflüssigkeit mehr
- stehende Hautfalten z.B. an der Bauchhaut
- seltenes Wasserlassen
- Aceton-Geruch

Auch wenn das Erbrechen nicht aufhört, das Fieber nicht zurückgeht oder der Durchfall länger als eine Woche andauert, sollten Sie sich vorstellen. Auf jeden Fall direkt bei blutigen Stühlen oder blutigem Erbrechen.

Je jünger Ihr Kind ist, desto schneller kann der Flüssigkeitsmangel bedrohlich werden! Bitte kommen Sie mit einem kranken Säugling immer so bald wie möglich in die Praxis!

Wir hoffen, dass wir Ihnen mit diesem kurzen Ratgeber helfen konnten. Bei weiteren Fragen wenden Sie sich gerne an uns.

Ihr Praxisteam.