

Diätplan bei Durchfall für Säuglinge und Kinder bis 2 Jahre

Kinder- und Jugendarztpraxis

Dr. Seiler , Dr. Pletl-Maar und Dr. Graf



Wichtig, Sie sollten bei ...

- häufigem Erbrechen, Mattigkeit, Apathie
- blutigem Durchfall und Durchfall, der länger als 3 Tage anhält

... Ihr Kind erneut bei uns vorstellen

Das Problem: Hoher Wasser- und Salzverlust

Ihr Kind verliert durch Erbrechen und Durchfall wichtige Mineralstoffe und Wasser.

Geeignete Getränke und Diät ersetzen diese Verluste; auf Medikamente kann in der Regel verzichtet werden.

Um eine gefährliche Austrocknung zu vermeiden, beachten Sie bitte ...

- Sie müssen reichlich, d.h. ungefähr das 1½fache der normalen tägl. Trinkmenge Ihres Kindes Flüssigkeit zuführen (1 Liter/24 Std. wäre gut).
- Kleine Trinkportionen (max. ¼ Flasche oder Tasse) werden oft besser vertragen.
- Wenn Ihr Kind nicht trinken will, führen Sie ihm die Flüssigkeit mit einem Teelöffel „Schluck für Schluck“ zu.
- Manchmal akzeptieren Kinder gekühlte Getränke besser – probieren Sie es aus.
- „Elektrolytlösungen“ (z.B. GES 60, Isotonic Ratiopharm, Humana Elektrolyt, Oralpädon, Infectodiarrstop, ORS von Hipp, ...) enthalten Mineralstoffe und Zuckerbausteine in optimaler Zusammensetzung

Anmerkung Der Geschmack ist ungewohnt salzig-süß. Die meisten Säuglinge und Kleinkinder nehmen das Getränk nicht an.

Durchfalldiät für Säuglinge

- 1. NICHT gestillt**
 - ▶ verdünnte Milch („Halbmilch“)
 - Nahrung mit ½ Milchpulvermenge herstellen (oder)
 - mit abgekochtem Leitungswasser verdünnen (1 Teil Milch + 1 Teil Wasser)
 - schrittweiser Übergang auf normal zubereitete Nahrung in 2-3 Tagen, zusätzl. Elektrolytlösung oder Tee anbieten
- 2. VOLL gestillt**
 - ▶ weiter Stillen, zusätzlich Elektrolytlösung oder Tee anbieten
 - evtl. vor und nach dem Stillen wiegen ⇒ Abschätzen der Trinkmenge (Waagen können in Apotheken und Sanitätshäusern ausgeliehen werden).
- 3. Beikostaufbau**
 - ▶ pürierte Karotten (Babygläschen), pürierte Banane, geriebener Apfel (ab dem 6. Monat evtl. mit geriebenem Zwieback)

Durchfalldiät für Kleinkinder

Allgemein gilt ...

- Bieten Sie viele kleine Mahlzeiten an, aber zwingen Sie Ihr Kind nicht zum Essen
- Dauer der Diät: normalerweise nicht länger als 5 Tage.

Gut geeignet sind ...

- „Elektrolytlösungen“
- Kräuter- und Früchtetee (mit Zucker oder Traubenzucker gesüßt)
- Traubensaftschorle (mit stillem Wasser)
- „Afrikatee“ (250ml Orangensaft + 500ml Schwarztee, 10 Min ziehen lassen + 1 Prise Salz + 3 Teelöffel Traubenzucker + evtl noch 1 pürierte Banane)
- fein geriebener Apfel, zerdrückte Banane
- Kartoffelbrei (mit verdünnter Milch)
- Nudeln
- Fleischbrühe
- Naturjogurt
- Weißbrot, Zwieback, Salzstängchen

Rezepte

- Karotten-Kartoffel-Suppe
125g Karotten + 125g Kartoffeln würfeln und in 0,5l Wasser 30 Minuten kochen und mit dem Mixer pürieren und mit Salz abschmecken. Die lange Kochzeit macht die Kohlenhydrate leicht verdaulich.
- Reissuppe
50g gewürfelte Karotten in 100ml Wasser 30 Minuten kochen und mit dem Mixer pürieren. Mit 3 gehäuften Teelöffeln Reisflocken abbinden und mit Salz abschmecken.
- Quarkspeise mit Obst
Eine zerdrückte Banane oder ein geriebener Apfel werden in 50g Magerquark und ein wenig Wasser schaumig geschlagen und mit etwas Zucker abgeschmeckt.

Hygiene

- Die Erregerübertragung geschieht über die Hände, die mit dem Stuhl in Kontakt gekommen sind. Um eine Weiterverbreitung der Erkrankung zu verhüten, sind folgende Hygienemaßnahmen sinnvoll:
 - **Bitte reinigen Sie sorgfältig die Hände nach dem Windelwechsel. Hierzu genügt normale Seife**
 - **Die stuhlverschmutzte Wäsche sollte einzeln bei möglichst hoher Temperatur gewaschen und anschließend evtl. gebügelt oder im Trockner getrocknet werden.**