

## Ernährung bei Durchfall und Erbrechen

|   |  |
|---|--|
| <b>Trinken!</b> - ist am wichtigsten:<br><i>wieviel? – so viel, dass das Kind Urin ausscheidet,<br/>und dass geschwächte Kinder wieder lebhafter werden</i>     |  |
| <b>Bei Erbrechen (nach 30min. Pause!) am besten verträglich:<br/>Eiskalt mit Eiswürfeln und nur teelöffelweise!</b>   |  |
| Zum Selbermachen sog. „WHO-Lösung“:<br><b>1/2 Liter Wasser o. Tee</b>   | + 1/2 Teelöffel (TL) Kochsalz,<br>+ 1/2 kleines Glas <b>Orangensaft</b> ,<br>+ 4 gestrichene TL Zucker<br><i>(oder 2 gestrichene TL Traubenzucker)</i> |
| oder entsprechende Fertig-Präparate wie <b>Oralpädon, Saltadol, Humana Elektrolyt...</b>  |  |
| <i>Am einfachsten, meist schmackhafter und besser akzeptiert sind folgende Mischungen:</i>  |  |
| Ein kleines Glas, Tasse oder Teefläschchen (125 ml) <b>TEE</b><br>(am besten dünner Schwarztee, mind. 15 Minuten ziehen lassen)<br>oder (stilles) <b>WASSER</b> | + 1 kleine Prise <b>Salz</b><br>+ 1 gestrich. TL Zucker<br><i>(oder 1/2 TL Traubenzucker)</i>  |
| oder <b>Apfelsaft mit Wasser 1:1</b>  |  |

### Säuglinge:

weiter **Stillen** bzw.- übliches Fläschchen & zusätzlich oben genannte Trinklösungen

|   |   |
|---|---|
| <b>Zu vermeiden sind:</b>   |   |
| Nahrung und Getränke mit hohen Zuckeranteilen (z. B. Apfel- oder Birnensaft oder sehr süße Speisen) |   |
| Nahrungspausen v.a. bei Sgl./Kleinkindern über mehr als 4 bis 6 Stunden                             |   |
| <b>stattdessen geeignetes Essen:</b>  |   |
| <b>Karotten gekocht</b>   | 250 g zerkleinert - weichgekocht in 1/2 l - püriert - leicht gesalzen |
| <b>Reis, Salzkartoffeln, Nudeln</b>   | auch mit dünner Fleisch-oder Gemüsebrühe                              |
| <b>Wasser-Zwieback-Apfel-Banane-Brei</b>  | frisch geriebener Apfel, pürierte Banane plus Wasser-Zwieback         |
| <b>Joghurt</b>  | nur ungesüßter Natur-Joghurt  |
| <b>Zwieback, Toastbrot, Knäckebrot, trockene Brezen</b>   |   |

.....Dres.Schmid, Strobelt, Jacobi – Jul-23

## Ernährung bei Durchfall und Erbrechen

|   |  |
|---|--|
| <b>Trinken!</b> - ist am wichtigsten:<br><i>wieviel? – so viel, dass das Kind Urin ausscheidet,<br/>und dass geschwächte Kinder wieder lebhafter werden</i>     |  |
| <b>Bei Erbrechen (nach 30min. Pause!) am besten verträglich:<br/>Eiskalt mit Eiswürfeln und nur teelöffelweise!</b>   |  |
| Zum Selbermachen sog. „WHO-Lösung“:<br><b>1/2 Liter Wasser o. Tee</b>   | + 1/2 Teelöffel (TL) Kochsalz,<br>+ 1/2 kleines Glas <b>Orangensaft</b> ,<br>+ 4 gestrichene TL Zucker<br><i>(oder 2 gestrichene TL Traubenzucker)</i> |
| oder entsprechende Fertig-Präparate wie <b>Oralpädon, Saltadol, Humana Elektrolyt...</b>  |  |
| <i>Am einfachsten, meist schmackhafter und besser akzeptiert sind folgende Mischungen:</i>  |  |
| Ein kleines Glas, Tasse oder Teefläschchen (125 ml) <b>TEE</b><br>(am besten dünner Schwarztee, mind. 15 Minuten ziehen lassen)<br>oder (stilles) <b>WASSER</b> | + 1 kleine Prise <b>Salz</b><br>+ 1 gestrich. TL Zucker<br><i>(oder 1/2 TL Traubenzucker)</i>  |
| oder <b>Apfelsaft mit Wasser 1:1</b>  |  |

### Säuglinge:

weiter **Stillen** bzw.- übliches Fläschchen & zusätzlich oben genannte Trinklösungen

|   |   |
|---|---|
| <b>Zu vermeiden sind:</b>   |   |
| Nahrung und Getränke mit hohen Zuckeranteilen (z. B. Apfel- oder Birnensaft oder sehr süße Speisen) |   |
| Nahrungspausen v.a. bei Sgl./Kleinkindern über mehr als 4 bis 6 Stunden                             |   |
| <b>stattdessen geeignetes Essen:</b>  |   |
| <b>Karotten gekocht</b>   | 250 g zerkleinert - weichgekocht in 1/2 l - püriert - leicht gesalzen |
| <b>Reis, Salzkartoffeln, Nudeln</b>   | auch mit dünner Fleisch-oder Gemüsebrühe                              |
| <b>Wasser-Zwieback-Apfel-Banane-Brei</b>  | frisch geriebener Apfel, pürierte Banane plus Wasser-Zwieback         |
| <b>Joghurt</b>  | nur ungesüßter Natur-Joghurt  |
| <b>Zwieback, Toastbrot, Knäckebrot, trockene Brezen</b>   |   |

.....Dres.Schmid, Strobelt, Jacobi – Jul-23