

## Magen-Darm-Infektion (Gastroenteritis)

Die häufigsten Symptome von Magen-Darm-Infektionen sind Übelkeit, Erbrechen, Durchfall und allgemeines Krankheitsgefühl. Die meisten Magen- Darm-Infektionen sind ungefährlich und klingen nach einigen Tagen von selbst ab. Die Therapie besteht normalerweise aus einfachen symptomlindernden Maßnahmen wie Bettruhe und Flüssigkeitszufuhr. Die größte Gefahr bei Erbrechen und Durchfall liegt im **Flüssigkeitsverlust**. Daher ist die wichtigste Therapie, dem Körper die verlorene Flüssigkeit wieder zu zuführen. Nach adäquater Therapie ist das Erbrechen meist nach wenigen Stunden (maximal 48 Stunden) vorbei, der Durchfall kann 2-7 Tage andauern.

### Allgemeine Empfehlungen

**Kinder, die an Erbrechen und/oder Durchfall leiden, brauchen einen Ersatz der verlorenen Flüssigkeit.**

**Sofern die Nahrung gut vertragen wird, dürfen Kinder normal essen.**

Die Therapie mit einer Elektrolytlösung ist erforderlich bei:

- 8 x flüssigen-wässrigen Stühlen in 24 Stunden
- 4 x Erbrechen in 24 Stunden oder
- Säuglingen unter 6 Monaten mit Durchfall und Erbrechen (sofern nicht gestillt)

### **Therapie**

#### **1. Flüssigkeitszufuhr**

**Elektrolyt- oder Rehydrationslösungen** können immer gegeben werden, wenn ihr Kind Flüssigkeitsverluste hat, Essen verweigert und gleichzeitig erbricht und/oder Durchfall hat. **In Apotheken sind diese Lösungen (z.B. Oralpädon) frei verkäuflich erhältlich.** In Oralpädon ist das Mischungsverhältnis von Glucose und Natrium so optimiert, dass eine maximale Natrium- und damit Wasseraufnahme erreicht wird.

#### **Konkretes Vorgehen bei Säuglingen und Kleinkindern**

**Stillkinder** → Muttermilch-Ernährung fortführen. Muttermilch wird gut verdaut und enthält mehr Kalorien als orale Rehydratationslösungen. Sollte das Kind trotzdem direkt nach dem Stillen erbrechen, kann die Muttermilch öfter und in kürzeren Zeitabständen verabreicht werden. Stillen Sie das Kind alle 30 Minuten ca. 5-10 Minuten über 2-3 Stunden. Verbessert sich das Erbrechen in dieser Zeit, stellen Sie wieder auf den normalen Zeitabstand um. Verschlechtert sich dagegen das Erbrechen oder wird nicht besser innerhalb von 24 Stunden, kontaktieren Sie den Arzt!

**Kinder, die nicht gestillt werden** → oralen Rehydratationslösung 30-50 ml gesamt pro kg Körpergewicht (10 kg schweres Kind benötigt 300-500 ml Lösung). Diese wird innerhalb von 2-3 Stunden verabreicht. Bei Erbrechen und bei fehlender Trinkbereitschaft muss die Flüssigkeit ggf. löffelweise oder mit einer kleinen Spritze tropfenweise in den Mund verabreicht werden. Danach sollte das Kind wieder normal essen.

#### **Konkretes Vorgehen bei Kindergartenkindern und Schulkindern**

Solange das Kind Appetit hat und die Nahrung gut vertragen wird, können Sie die Nahrungsaufnahme normal fortsetzen. Jedoch ist zu erwarten, dass Kinder während des Erbrechens wenig oder gar kein Appetit haben, da sie unter starker Übelkeit leiden und die Nahrungsaufnahme Bauchschmerzen verursacht.

#### **Empfehlungen:**

**Zwingen Sie ihr Kind nicht zu essen, speziell in den ersten 24 Stunden!**

**Beobachten Sie den Flüssigkeitsverlust. Ermuntern Sie ihr Kind immer wieder Flüssigkeit aufzunehmen.**

Bei länger anhaltendem Erbrechen oder Durchfall (ca. 6-8 Stunden) sollten die verlorenen Elektrolyte ersetzt werden. Ideal:

- › Tee mit Traubenzucker
- › leicht gesüßter Tee (z.B. Kamillentee) mit Oralpädon im vorgeschriebenen Mischungsverhältnis

Grundsätzlich ist auch bei nicht optimalen Getränken jede Flüssigkeitsaufnahme besser als keine.

## **2. Ernährung**

Fragen Sie Ihr Kind was es gerne hätte, achten Sie lediglich auf leicht verdauliche Nahrung. Eine Mischung aus Nahrungsmitteln mit Kohlenhydraten (wie Reis, Weizen, Kartoffeln und Brot), magerem Fleisch, Joghurt, Bananen und Gemüsen sind zu bevorzugen. Fettreiche Nahrungsmittel sind evtl. ungünstig, da sie schwer verdaulich sind. Säfte mit hohem Fruchtzucker-, Saccharose- oder Sorbitanteil, wie in Apfel- oder Birnensaft und sehr süße Speisen sollten gemieden werden, ebenso große Mengen an Kuhmilchprodukten.

## **3. Medikamente**

- Elektrolytlösungen
- Schmerztherapie mit Paracetamol (in diesem Fall besser als Ibuprofen)
- Medikamente gegen Erbrechen (z.B. Vomex) nur, wenn es unbedingt notwendig ist!

Diese Medikamente (Antiemetika) werden verabreicht, um Übelkeit und Erbrechen zu vermindern, und so die Flüssigkeitsverluste zu reduzieren. Diese Medikamente sind nicht unbedingt verschreibungspflichtig, sollten aber nur nach Rücksprache mit dem Arzt eingenommen werden um Überdosierung zu vermeiden. Bekannte Nebenwirkung ist Müdigkeit/Somnolenz!

- Frei verkäufliche Medikamente, die Durchfall stoppen, sind für Kinder nicht geeignet und sollten daher nicht verabreicht werden.
- Probiotika werden nicht empfohlen

## **Wann müssen Sie sich Hilfe holen?**

- bei grünem (Galle) oder blutig-gefärbbten Erbrechen
- Erbrechen bei Neugeborenen
- Erbrechen beim Säugling/Kleinkind, das länger als 24 Stunden anhält
- wenn ein Kind für mehrere Stunden Essen und Trinken verweigert
- bei mäßig bis starkem Flüssigkeitsverlust; trockener Mund, keine Tränen beim Weinen, trockene Windel in den folgenden 4-6 Stunden (Säugling) oder Ausbleiben des Wasserlassens beim Kleinkind in den folgenden 6-8 Stunden
- starke Bauchschmerzen, wenn sie kommen und gehen
- Fieber über 38,5° über mehr als drei Tage – bei Säuglingen mit Fieber immer
- Veränderung des Bewusstseins, verminderte Ansprechbarkeit

## **Verhinderung der Ausbreitung/Ansteckung**

Waschen Sie Ihre Hände regelmäßig. Benutzen Sie getrennte Handtücher. Behalten Sie Ihr Kind von der Kita und Schule zu Hause, bis es 24 Stunden nicht mehr erbrochen hat und die Stuhlfrequenz sich normalisiert hat.