



Ernährung bei Erbrechen & Durchfall

TRINKEN - ist am wichtigsten!

Wieviel? So viel, daß Ihr Kind Urin ausscheidet und dass geschwächte Kinder wieder lebhafter werden.

Bei Erbrechen: (nach ca. 30 Min. Pause) ist am besten verträglich:
Eiskaltes Wasser (mit Eiswürfeln) und nur teelöffelweise alle 2 Min.

Bei Durchfall: Am besten ist Elektrolyt-Glucose-Lösung (ORL), durch die Flüssigkeit schneller aufgenommen wird und Elektrolyte zurückgeführt werden.

Am besten bewährt hat sich die sog. „WHO-Lösung“ zum Selbermachen:

½ Liter stilles Wasser + ½ Liter Orangensaft (ergibt also 1 Liter Trinklösung)
+ ¾ Teelöffel Kochsalz (max. 3,5 gr für Europa)
+ 4 Teelöffel Zucker (oder 2 gestrichene TL Traubenzucker)

Wenn Ihr Kind die ORL nicht trinkt, dann etwas anderes zu Trinken anbieten – Hauptsache es trinkt! Bei größeren Kindern kann anstelle von Wasser auch dünner Schwarztee (für 15 Min. ziehen lassen) verwendet werden.

oder **Apfelsaft mit Wasser 1:1**

oder entsprechende Fertigpräparate für Kinder wie Oralpädon, Saltadol, Humana Rehydrierung, Hipp ORS 200 (Jugendliche: Elotrans)

Säuglinge: Weiter Stillen bzw. übliches Fläschchen & zusätzlich o.g. Fertig-Trinklösungen.

Geeignetes Essen:

Karotten gekocht: 250 g zerkleinert, weichgekocht in ½ Liter Wasser, püriert, leicht gesalzen.

Nudeln; Salzkartoffeln; Reis: Mit dünner Gemüse- oder Fleischbrühe.

Zwieback-Apfel-Banane-Brei: frisch geriebener Apfel, zerdrückte Banane mit in Wasser aufgeweichtem Zwieback.

Joghurt: Am besten ungesüßter stichfester Natur-Joghurt

Zwieback, Toastbrot, Knäckebrot, trockene Brezn.

Zu vermeiden sind: Nahrung und Getränke mit hohem Zuckeranteil (z.B. purer Apfel- oder Fruchtsaft, unverdünnte Cola/Limo oder sehr süße Speisen). Bitte keine Nahrungspausen machen, v.a. bei Säuglingen und Kleinkindern Pausen über 4-6 Stunden vermeiden.

Bei Durchfällen länger als 1 Woche kann eine Reduktion von Laktose helfen.

Drs. Schmid & Strobelt & Kolleginnen 3/26

Mehr Infos: <https://www.dgkj.de/eltern/dgkj-elterninformationen/elterninfo-durchfall>