

Eltern-Info: Diätberatung für Kinder mit Durchfall/Magendarmentzündung

Liebe Eltern,

wenn Ihr Kind an akutem Durchfall oder einer Magendarmentzündung leidet, ist eine gezielte Ernährung wichtig, um den Heilungsprozess zu unterstützen und den Flüssigkeitsverlust auszugleichen. Hier finden Sie wichtige Tipps zur richtigen Diät für Ihr Kind:

1. Flüssigkeitszufuhr

- Wichtig: Durchfall führt zu einem erhöhten Flüssigkeitsverlust. Es ist entscheidend, dass Ihr Kind genug trinkt, um Austrocknung zu vermeiden.

Bei Erbrechen **Kleine Mengen Flüssigkeit anbieten:** Geben Sie dem Kind **kleine Mengen Flüssigkeit (5–10 ml) alle 5–10 Minuten**, um den Magen nicht zu überlasten. **Nicht auf einmal viel trinken lassen:** Größere Flüssigkeitsmengen auf einmal können das Erbrechen verstärken. Bieten Sie daher die Flüssigkeit löffelweise an, wenn das Erbrechen stark ist.

- Geeignete Getränke:

- Elektrolytlösungen (z. B. **Oralpädon** oder **Elotrans** aus der Apotheke erhältlich)
- Ungezuckerte Kräutertees (z. B. **Kamille**, **Fenchel**)
- Verdünnte Apfelschorle
- Wasser (kein Mineralwasser mit Kohlensäure)
-

2. Geeignete Nahrungsmittel

- Tag 1-2: Nach dem Durchfall kann Ihr Kind leichte Kost zu sich nehmen, um den Magen zu beruhigen.

- Zwieback und ungesüßte Kekse, Reis, Karotten oder geriebener Apfel (nach ein paar Minuten stehen lassen, damit Pektine entstehen)

- Ab Tag 3: Langsam wieder auf normale Kost übergehen, indem Sie die Ernährung nach und nach erweitern.

- Zwieback, Kartoffeln (püriert oder gekocht), Banane (sie wirkt natürlich stopfend), Geflügelfleisch und weißer Fisch (mager, gedünstet oder gekocht).

- Joghurt, Kefir oder Ayrhan.

3. Was Sie vermeiden sollten

- Milch (Milchzucker nicht geeignet für Durchfall)

- Zuckerhaltige Getränke und Säfte (können den Durchfall verschlimmern)

- Fettreiche und stark gewürzte Speisen

- Rohes Obst (außer Banane) und rohes Gemüse in den ersten Tagen

4. Allgemeine Hinweise

- Regelmäßigkeit: Füttern Sie Ihr Kind in kleinen, regelmäßigen Portionen, statt großer Mahlzeiten.
- Ruhezeiten: Ruhepausen und Schlaf sind wichtig für die Genesung.
- Hygiene: Achten Sie auf gründliche Handhygiene, um die Ansteckung anderer zu vermeiden.

Wann zum Arzt?

Sollte sich der Zustand Ihres Kindes verschlechtern oder folgende Symptome auftreten, besuchen Sie uns in der Praxis (oder Notfallpraxis außerhalb unserer Sprechstunde):

- Starkes Erbrechen oder Blut im Stuhl
- Anhaltende Appetitlosigkeit
- Zeichen von Austrocknung (z. B. trockener Mund, **wenig Urin**, eingefallene Augen)
- Anhaltendes Fieber über 38,5°C