

Elternratgeber

Erbrechen und Durchfall

Liebe Eltern,

Erbrechen und Durchfall gehören zu den häufigsten Erkrankungen im Kindesalter. Im Folgenden wollen wir Ihnen ein paar Tipps geben, damit Sie Ihr Kind gut zu Hause behandeln können.

Woher kommt es?

In den meisten Fällen wird Erbrechen und Durchfall durch eine Infektion mit Viren, z.B. Rotaviren, ausgelöst. Diese Viren sind sehr ansteckend, befallen die Schleimhäute von Magen und Darm und führen zu Fieber, Erbrechen und Durchfall. Deshalb nennt man diese Erkrankung auch Magen-Darm-Grippe. Der Durchfall ist dabei der natürliche Weg des Körpers, sich gegen diese Eindringlinge zu wehren!

In seltenen Fällen können auch Bakterien oder andere Krankheitserreger für Erbrechen oder Durchfall verantwortlich sein.

Ist es gefährlich?

Während einer Magen-Darm-Grippe verliert der Körper viel Flüssigkeit. Zusätzlich trinken kranke Kinder meist auch weniger. Dadurch kann es zu einem deutlichen Flüssigkeitsmangel kommen.

Wird Ihr Kind dann nicht wirksam behandelt, kann die Erkrankung im schlimmsten Fall lebensbedrohlich sein.

Was kann ich zu Hause tun?

Die wichtigste Maßnahme bei der Behandlung einer Magen-Darm-Grippe ist der Ausgleich des Flüssigkeitsmangels. Dafür muss Ihr Kind trinken, auch bei Erbrechen.

Gestillte Säuglinge werden dazu weiter gestillt. Bitte machen Sie keine Stillpause! Es gibt keine Nahrung, die bei einer Magen-Darm-Grippe so gut verträglich ist wie Muttermilch. Zusätzlich kann man noch Tee oder Wasser in kleinen Mengen geben.

Einem nicht gestillten Säugling oder einem älteren Kind sollten Sie in den ersten 4-6 Stunden eine Mischung aus Mineralstoffen und Zucker zu trinken geben. Solche Rehydratationslösungen erhalten Sie in Pulverform zum Auflösen in jeder Apotheke (GES 60, Oralpädon 240, Humana Elektrolyt, ...). Sie können diese Lösungen zur Verbesserung des Geschmacks auch im Lieblingstee Ihres Kindes auflösen oder einen kleinen Schuss Fruchtsaft dazugeben. Falls Ihr Kind diese Lösung nicht trinken will, können Sie es auch mit Wasser oder Tee versuchen.

Geben Sie die Flüssigkeit immer in häufigen kleinen Portionen, z.B. mit dem Löffel. Oft mögen und vertragen die Kinder die Getränke besser, wenn sie etwas gekühlt sind.

Nach den ersten 6 Stunden sollten Sie einem nicht gestillten Säuglingen die gewohnte Säuglingsmilch geben, allerdings verdünnt. Geben Sie dafür in die übliche Menge Wasser nur die Hälfte des Milchpulvers. Geben Sie dann jeden Tag einen Löffel Milchpulver mehr dazu, bis Ihr Kind nach 2-3 Tagen wieder die gewohnte Menge Milchpulver bekommt. Eine zu lange Nahrungspause schadet dem Darm!

Ältere Kinder können neben Wasser auch leicht gezuckerten Tee, stark verdünnte Fruchtsäfte oder stark verdünnte Cola trinken.

Wenn Ihr Kind während dieser Zeit nichts essen will, so macht das nichts. Wenn es Hunger hat, dann können Sie ihm folgende Sachen geben:

- Zwieback, Toastbrot, Brezel, Salzstangen, Kartoffelbrei ohne Milch, zerdrückte Banane, geriebener Apfel.
- Karottensuppe: 500g Karotten schälen, klein schneiden, in 1l Wasser 1-1½ Stunden weich kochen, dann mit dem Mixer pürieren und mit abgekochtem Wasser auf 1l auffüllen. Mit einem knapp gestrichenen Teelöffel Kochsalz abschmecken.
- Obstquark: Eine zerdrückte Banane oder ein geriebener Apfel werden mit 50g Magerquark und ein wenig Wasser schaumig geschlagen und mit etwas Zucker abgeschmeckt.
- Reisschleim: 1 Tasse geschälter Reis und 5 Tassen Wasser einmal aufkochen lassen, dann 45 Minuten auf Stufe 1 köcheln lassen. Anschließend mit dem Mixer pürieren oder durch ein Sieb streichen. Gegebenenfalls mit etwas Wasser verdünnen und etwas Salz abschmecken.

Was soll ich nicht geben?

Wegen zu hohem Zucker- oder Fettgehalt sollten Sie in den ersten 1-2 Tagen keine unverdünnten Fruchtsäfte oder Colagetränke und keine Vollmilch geben.

Brauche ich Medikamente?

Meistens braucht der Körper nur genügend Zeit und Unterstützung, um mit einer Magen-Darm-Grippe fertig zu werden. Geben Sie Ihrem Kind diese Zeit.

Manchmal braucht man allerdings auch Medikamente:

- Mittel gegen Erbrechen: Bei anhaltendem Erbrechen kann man dem Kind für kurze Zeit auch Medikamente geben, die die Übelkeit bekämpfen (Vomex[®], Emesan[®]).
- Homöopathie: oft kann man auch homöopathisch mitbehandeln. Das Mittel muss allerdings zu den Beschwerden Ihres Kindes passend ausgesucht werden.

- Mittel, die den Durchfall stoppen: Solche Mittel (Imodium, Loperamid) sind nur in einigen Ausnahmefällen sinnvoll und dürfen nur auf Anweisung und Überwachung Ihres Arztes gegeben werden, da sie schwere Nebenwirkungen haben können! Denken Sie daran, dass der Durchfall für den Körper auch sinnvoll ist!

- Mittel, die den Stuhlgang eindicken: Besser ist es, dem Darm durch eine geeignete Diät zu unterstützen.

- Bakterien-/Pilzgemische: Durch eine Magen-Darm-Grippe wird das natürliche Verhältnis der Darmbakterien aus dem Gleichgewicht gebracht. Durch spezielle Medikamente (Omniflora[®], Perenterol[®], ...) kann man dem Darm helfen, sein Gleichgewicht wiederzufinden. Das kann bei einem anhaltenden Durchfall (länger als 1 Woche) oder einem Durchfall nach Antibiotikabehandlung sinnvoll sein.

- Antibiotika: sind in den allermeisten Fällen von Durchfall oder Erbrechen nicht sinnvoll oder sogar schädlich.

Wann muss ich zum Arzt?

Da der Flüssigkeitsmangel gefährlich werden kann, müssen Sie in die Praxis kommen, wenn Ihr Kind zunehmend müde wird, die Windeln anhaltend trocken sind, es nicht mehr trinken will, das Erbrechen nicht aufhört, das Fieber nicht zurückgeht oder der Durchfall länger als eine Woche andauert.

Je jünger Ihr Kind ist, desto schneller kann der Flüssigkeitsmangel bedrohlich werden! Bitte kommen Sie mit einem kranken Säugling immer so bald wie möglich in die Praxis!

Diesen und weitere Elternratgeber können Sie auch auf unserer Homepage www.schmetzer-heising.de lesen und herunterladen.

Wir hoffen, dass wir Ihnen mit diesem kurzen Ratgeber helfen konnten. Bei weiteren Fragen wenden Sie sich gerne an uns.

Ihr Praxisteam.
