



Ernährung bei Durchfall

Liebe Eltern,

Ihr Kind leidet an akutem Brechdurchfall. Der Darm möchte eingedrungene Erreger und Toxine entfernen.

Entscheidend ist jetzt der gezielte Ersatz des verlorenen Wasser und der Mineralstoffe. Zunächst will der Darm entlastet werden. Allenfalls sind einige Salzstangen zur Anregung des Durstes sinnvoll. Erst anschließend erfolgen die Durchfalldiät und der Nahrungsaufbau.

Über 6 bis 12 Stunden Teepause, d.h. es darf nur Tee gegeben werden (Kamillen-, Fenchel- oder Malventee pro 100 ml mit einer Prise Salz und einem gestrichenen Teelöffel Traubenzucker zubereiten). Zu empfehlen sind außerdem fertige Elektrolytlösungen (Oralpadon, GS 45, Elotrans, Humana-Elektrolytlösung) aus der Apotheke.

Bei Verweigerung der Elektrolytlösung diese nur mit Süßstoff süßen und eventuell kühlen. Flüssigkeitsmenge:

Die Mindestmenge an Flüssigkeit sollte etwa 50 ml/kg Körpergewicht in 24 Stunden betragen. Soviel wie möglich! Eventuell müssen Sie alle paar Minuten einige Teelöffel der o.g. Lösungen füttern. Anschließend sollte die Ernährung langsam bis hin zur Normalkost aufgebaut werden.

MERKE: Je langsamer die Durchfalldiät schrittweise abgebaut wird, desto früher verträgt der Patient wieder seine altersentsprechende Normalkost!

1. Schritt: Vollkommen fett- und milchfrei!

Flüssigkeit: - Tee (siehe oben; eventuell Traubenzuckergehalt nach Belieben steigern)

- Wasserkakao (echter Kakao, mit Traubenzucker, keine Fertigpräparate!)
- Heidelbeertee aus getrockneten Heidelbeeren gebrüht (erhältlich in Drogerien, Apotheken, Reformhäusern), evtl. gesüßt mit Traubenzucker und/oder Süßstoff
- Heilnahrung (Aponti, Humana, Milupa) rezeptfrei aus der Apotheke; kann flüssig zum Trinken oder als Brei angerührt werden. Eventuell mit etwas echtem Kakao und Traubenzucker oder Salz den Geschmack verbessern und durch ein Haarsieb streichen

Feste Kost: - Hafer- oder Reisschleim nur mit Wasser gekocht, mit Traubenzucker oder Salz

- Heilnahrung (siehe oben)
- Möhren ohne Fett selbst gekocht - keine Fertigpräparate!
- Wasserkartoffelbrei, eventuell mit Möhren vermischt als Möhrensuppe
- Zwieback mit ganz dünn aufgetragener Teewurst, ohne Butter
- Zerdrückte Banane, geriebener Apfel (keine Stücke)

!!! Keine Milch, kein Eis, kein Ei, keine Schokolade, keine Butter, kein Öl oder Margarine !!!

!!! Nur mit Traubenzucker oder Süßstoff süßen !!!

2. Schritt: Gelockerte Form nach deutlicher Besserung des Stuhlganges

Flüssigkeit: Wie oben, ggf. auch Sprudel ohne Geschmack (z.B. Fachinger), der Kakao darf zunehmend mit etwas Milch (Anteil: 1/4, 1/2, 3/4) versetzt werden

Mittags: - Hafer-, Reis-, Mehrkornschleim mit Wasser gekocht, eventuell geringer Milchzusatz

- Pürierte Karotten, auch Fertigpräparate (Junior Kost)
- Brühgries oder -reis aus magerer Kalbsbrühe
- einfache legierte Suppe (Spargel) mit Reiszusatz
- Kartoffelbrei, mageres Kalbsfleisch oder Hühnerfleisch, Kabeljau
- Bei Eiern nur Eiweiß verwenden, später ganzes Ei

Sonstiges: Zwieback, Toast/Weißbrot, Teewurst, magere Kalbsleberwurst, erst ohne, später mit dünn aufgetragener Butter, Magerkäse, Magermilchquark, geriebener Apfel, zerdrückte Banane !!! Keinerlei Süßigkeiten !!!#

3. Schritt: Leichte Kost nach Normalisierung des Stuhlganges. Wenig Milch und Fett!

Brotwaren: Zwieback, Toastbrot, altbackenes Weißbrot; Aufstrich: wenig Butter, ganz dünn Marmelade, Teewurst oder magere Leberwurst, magerer Schinken, Magermilchquark, Magerkäse, gekochtes Ei

Fleisch: Mageres Kalb- und Hühnerfleisch; Fisch: Magere Fischarten, z.B. Kabeljau; Suppe: Brühreis, -grieß und -nudeln aus magerer Kalbsbrühe; Gemüse: Karotten, Spinat, Kohlrabi,

Blumenkohl; Kartoffelpüree; Getränke: Sehr süße Getränke vermeiden, sonst alle für Kinder

Dieses Informationsblatt soll Ihnen eine Hilfestellung sein. Es ist kein Ersatz für eine individuelle ärztliche Beratung. Bei gleichzeitigem Auftreten von Fieber > 39°C, Erbrechen und blutigen Stuhl sollten Sie innerhalb von sechs Stunden Ihren Kinderarzt aufsuchen / konsultieren!