

Erbrechen und Durchfall

Liebe Eltern,

bei Erbrechen und Durchfall verliert Ihr Kind viel Wasser und Mineralstoffe. Wichtig ist es, diesen Verlust mit viel Trinken auszugleichen, dabei in kleinen Schlücken mit Pausen vorgehen. Besonders geeignet sind mit Traubenzucker gesüßte Tees wie z.B. Kamillentee (wirkt antibakteriell), Fencheltee (bei Blähungen), Mischung aus Anis, Fenchel und Kümmel.

Cola und Salzstangen machen bei Säuglingen und Kleinkindern wenig Sinn. Cola enthält zu viel Zucker und zu wenig Salze und ist wegen des Koffeingehaltes nicht empfehlenswert. Zum Flüssigkeitsausgleich bei Kleinkindern eignen sich fertige Lösungen aus der Apotheke nach den Empfehlungen der WHO.

Die Nahrungspause sollte möglichst kurz sein. Sobald die Kinder wieder Appetit haben, können und sollen sie etwas essen. Hier einige Rezepte für gut Verdauliches:

Roher Apfel

250 g gewaschene Äpfel mit Schale, ohne Kerne und Kerngehäuse, frisch reiben.

Weißbrot

Am besten eignet sich trockenes Weißbrot.

Quarkspeise mit Obst

Eine zerdrückte Banane oder ein geriebener Apfel mit 50 g Magerquark und etwas Wasser schaumig schlagen, mit Traubenzucker abschmecken.

Karotten-Kartoffel-Suppe

Je 250 g Karotten und Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden und in ½ Liter Wasser weich kochen. Durchsieben oder pürieren. Mit Wasser bis 1 Liter auffüllen und mit 1 TL Salz abschmecken.

Reissuppe

50 g Karotten, geschält und gewürfelt, in 100 ml Wasser weich kochen und pürieren. Mit 3 gehäuften TL Reisflocken abbinden und mit Salz abschmecken.

Hafergrütze / Haferschleim

1 Glas Wasser mit 1 Prise Jodsalz und 2 EL Haferflocken 2 Minuten kochen. Fertige Haferschleimprodukte nach Angaben des Herstellers zubereiten.

Gemieden werden sollten:

Frittierte oder stark gewürzte Speisen sowie Eier, Fruchtsäfte, Eistee, Zitrusfrüchte

Ernährung nach 1–2 Tagen

Man kann wieder Knäckebrot, Zwieback, Suppe mit Nudeln, Reis und/oder Gemüse sowie mageres Fleisch geben. Kartoffelbrei etc. sollte erst später folgen.

Fett

Ein zusätzliches Fettverbot ist nicht notwendig. Lediglich stark fetthaltige Nahrungsmittel sollten gemieden werden.

Wichtig!

Ärztliche Vorstellung sollte erfolgen bei Kindern unter sechs Monaten, Kindern mit Grunderkrankungen, hohem Fieber, unstillbarem Erbrechen, mehr als acht mal wässriger Stuhl pro Tag, Trinkverweigerung.