

Ernährung bei Magen-Darm-Infektionen mit Durchfall

Säuglinge:

Stillkinder sollten **weiter gestillt** werden. Häufiges Anlegen, auch zum Ausgleich des vermehrten Flüssigkeitsverlustes ist sinnvoll!

Bei Ernährung mit Säuglingsmilch kann die Nahrung während der Akutphase **mit der Hälfte** der vorgeschriebenen Pulvermenge zur besseren Verträglichkeit angerührt werden und bei Besserung der Beschwerden die Pulvermenge langsam wieder zur vollen Dosis gesteigert werden.

Bei älteren Säuglingen (nach dem 4. Monat) und starkem Durchfall kann man auch ein paar Löffel Frühkarotten mit in die Flasche mischen und dem Säugling Bananenmus oder Karottenbrei füttern.

Kinder > 1 Jahr:

Vermehrte Flüssigkeitszufuhr, da die Verluste durch das Erbrechen und den Durchfall **und** der Tagesbedarf ersetzt werden müssen.

- Nach Erbrechen eine Pause von ca. 15 min., dann Beginn mit **schluckweise** Kräutertee **mit Traubenzucker** oder verdünnter Saftschorle (Banane-, Aprikose-, Heidelbeer- oder Karottensaft). **Keine Cola!!**
- Wenn die Flüssigkeitszufuhr vertragen wird zusätzliche Ernährung mit leichten Suppen wie Nudel-, Reis-, Kartoffel-Karottensuppe (am Besten püriert), sowie Salzstangen, Zwieback, Toastbrot, Bananen, geriebener Apfel, getrocknete Heidelbeeren (**sonst kein Obst**)
- Wichtig ist bei Besserung der Beschwerden noch für einige Tage auf Milch und Käse zu verzichten, sowie auf Süßigkeiten, v.a. auf Schokolade und sehr fette Speisen wie Pommes, paniertes Schnitzel, Schweinebraten,...

Wann sollten Sie einen Arzt/Kinderklinik aufsuchen:

Trockene Windel/wenig Urin, trockene Lippen, stark belegte Zunge, Augenringe, Schläfrigkeit, Wesensveränderung, hohes Fieber, Trinkverweigerung, häufiges Erbrechen/Durchfall.