

Erste Maßnahmen bei Erbrechen und Durchfall:

Bei andauerndem Durchfall oder Erbrechen empfiehlt sich eine Nahrungspause von wenigen Stunden. Anschließend der Kostaufbau erfolgen. Zur Verringerung der Symptome empfehlen sich zuckerarme Nahrungsmitteln, v.a Fruchtzucker und Milchzucker sollten gemieden werden. Traditionelle Schonkost beinhaltet z.B. Brot mit dünner Marmelade, Nudeln-, Kartoffel- oder Reisgerichte (wenig bis keine Soße), Hafer- oder Grießbrei, Salzstangen oder Suppen (Kartoffelsuppe, Möhrensuppe). Obstsaften und Limonaden sind nicht zu empfehlen.

Bei anhaltendem Durchfall kann zur Vermeidung eines zu starken Flüssigkeits- und Salzverlustes eine sogenannte „orale Rehydrierungs“-Lösung gegeben werden. Diese ist rezeptfrei in der Apotheke erhältlich oder kann z.B. folgendermaßen hergestellt werden:

1l Tee (Fenchel oder Kamille) + 2 Esslöffel Traubenzucker + ½ Teelöffel Salz.

Diese Lösung ist langsam und schluckweise zu geben, um Erbrechen zu vermeiden. Die Gesamtmenge der zu gebenden Lösung pro Tag richtet sich nach Gewicht und Zustand des Kindes. Dazu halten Sie bitte Rücksprache in der Praxis!

Milch(nahrung) sollte durch die „Heilnahrung“ ersetzt werden oder verdünnt werden. Kinder, die mit Muttermilch ernährt werden, sollten ihre Nahrung dagegen weiter erhalten.

WICHTIG! Diese Ernährungstipps dienen nur der heimischen Ergänzung der kinderärztlichen Empfehlungen, sie können die Vorstellung in der Kinderarztpraxis nicht ersetzen.

Insbesondere Kinder unter 2 Jahren, Kinder mit Auftreten von blutigen Durchfällen, mit anhaltendem Durchfall und/oder Erbrechen, mit starken Schmerzen, mit hohem Fieber oder mit Störungen des Allgemeinbefindens sollten möglichst umgehend vorgestellt werden!

Unterstützend :

Bei Durchfall: Okoubaka (mindestens) 3 Tage 3x/Tag

Bei Übelkeit: Nux Vomica bei Bedarf

Bei anhaltendem Erbrechen:

1 Zäpfchen Vomacur/Vomex/Emesan

Bei Schulkindern ½(-1) Tablette Vomex oder Emesan
(MCP darf unter 12 Jahren nicht gegeben werden!)