

# KINDERARZTPRAXIS DR. MED. ALEXANDER WAGNER

## Erste Maßnahmen bei Erbrechen und Durchfall:

Für die nächsten ca. 4 Stunden in der Hauptsache Flüssigkeit geben, z.B. verdünnten schwarzen Tee bzw. Fenchel- oder Kamillentee trinken lassen. Der Tee sollte nicht wärmer als die Zimmertemperatur sein. Um den Verlust von Mineralstoffen auszugleichen, sollte man jeder Tasse Tee (ca. 100 ml) eine Prise Salz und 1 bis 2 Teelöffel Traubenzucker (ca. 5 g) hinzugeben. Im Handel (Apotheke) sind fertige Elektrolytmischungen erhältlich, die aber nur kurzfristig eingesetzt werden sollten (Gefahr der Mineralübersättigung). Babies, die normalerweise gestillt werden, sollten weiterhin Muttermilch und nur gegebenenfalls zusätzlich Mineralwasser oder Tee erhalten. Die Lösung ist langsam und schluckweise zu geben, um Erbrechen zu vermeiden.

Entwickelt das Kind Appetit, bietet sich zunächst stärkereiche und fett- bzw. reizstoffarme Ernährung an, z.B. Zwieback, Toast, Salzstangen, Reis- oder Karottenbrei, Kartoffelpüree oder Brühwürfelsuppen mit Nudeln- oder Reiszusatz. Vermieden werden sollte blähendes Gemüse oder alles Gebratene. Bei Flaschenkindern sollte die Milch anfangs verdünnt (z.B. Halbmilch im Sinne einer 50%igen Verdünnung) und z.B. in Verbindung mit Reisschleim gegeben werden.

Bei Verschlechterung der Situation (Zunahme der Stuhlfrequenz oder des Erbrechens) muss der Kinder- und Jugendarzt aufgesucht werden. Bessert sich die Stuhlfrequenz, kann relativ rasch wieder auf normale Ernährung umgestellt werden (je nach Alter z.B. Apfel/Bananen-Brei, Joghurt, Quark, unverdünnte Milch). Kuhmilch kann allerdings aufgrund ihres Laktosegehaltes und des bei Durchfällen in der Regel vorhandenen vorübergehenden Lactasemangels Blähungen und Bauchschmerzen verursachen.

**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!**

(Nur ausnahmsweise bei starkem und ständigem Erbrechen:

1 Zäpfchen Vomacur/Vomex/Emesan

Bei Schulkindern ½(-1) Tablette Vomex oder Emesan

(MCP darf unter 12 Jahren nicht gegeben werden!)

)