



---

## **Merkblatt zur Ernährung bei Magen-Darm-Infektionen mit Durchfall**

### **Liebe Eltern,**

eine generelle Ernährungsempfehlung wie früher gibt es nicht. Man weiß inzwischen sehr gut, dass die Kinder essen und trinken dürfen, was sie vertragen.

### **Einige hilfreiche Tipps für Sie:**

→ **Achten Sie auf ausreichende Flüssigkeitsaufnahme!**

→ Zeigt ihr Kind Austrocknungserscheinungen, dann am besten eine für Kinder geeignete „orale Rehydrationslösung“ z.B. Oralpädon anbieten

Baby's, die noch Milch trinken, sollen weiterhin Milch (Muttermilch oder die gewohnte Flaschenmilch) trinken. Stillende Mütter sollten öfter Anlegen als sonst.

Die Nahrungsaufnahme sollte in der Regel innerhalb von 4-6 Stunden nach Beginn des Flüssigkeitsausgleichs wieder aufgenommen werden.

### **Gut geeignete Lebensmittel:**

Brot mit Aufstrich, Nudeln, Kartoffel- oder Reisgerichte, Hafer- oder Grießbrei, Salzstangen, Suppen (Kartoffel- und Möhrensuppe), Bananen, fettarme laktosefreie Milch

### **Nicht geeignete Lebensmittel:**

Stark kohlenensäurehaltige Getränke (Säfte, Limonade und Cola), stark blähende Nahrungsmittel, stark Frucht- oder Sorbit-haltige Nahrungsmittel/Getränke, scharfe Speisen, Süßigkeiten, Vollmilch, Kohl/Kraut und frischer Hefeteig

### **Medikamente sind nicht erforderlich:**

→ Medikamente sind in der Regel nicht erforderlich.

→ **keine** Heilnahrung

→ **keine** Kohle-Kompressen

→ **Keinesfalls z.B. Imodium® verabreichen, für Kinder nicht geeignet!!!**

### **Wann sollten Sie einen Arzt aufsuchen:**

***trockene Windel/wenig Urin, trockene Schleimhäute, Schläfrigkeit, Wesensveränderung, hohes Fieber, Trinkverweigerung, häufiges Erbrechen/Durchfälle, Blutauflagerungen auf dem Stuhl<sup>1</sup>***

---

<sup>1</sup> PraxisDaten(O)->eigene->Patientenempfehlungen