



## Durchfall und Erbrechen bei Kindern

Die häufigste Ursache für Durchfall oder Erbrechen oder beides gemeinsam bei Kindern (auch genannt **Darmgrippe** oder **Gastroenteritis**) stellen **virale Infektionen** der Schleimhaut des Magen-Darmtraktes dar. Typisch ist der mehrmals tägliche Durchfall (dünnbreiig bis wasserartig), häufig mit Brechreiz bis hin zu wiederholtem Erbrechen. Begleitend treten typischerweise Fieber und Bauchschmerzen auf. Je nach Virustyp dauern diese viralen Magen-Darminfekte meistens 3-10 Tage an und vergehen von selbst, sobald die zu Grunde liegende Schädigung der Dünndarmschleimhaut wieder abgeheilt ist. Bei der Behandlung stehen weniger Medikamente im Vordergrund; viel mehr ist das Ersetzen der verlorenen Flüssigkeit und die Gabe von leicht verdaulicher aber möglichst vollwertiger Kost im Mittelpunkt.

### Besteht bereits ein Flüssigkeitsmangel?

Bei Schulkindern und Jugendlichen tritt ein behandlungsbedürftiger Flüssigkeitsmangel eher selten auf. Je kleiner jedoch die Kinder und je geringer das Körpervolumen, desto eher fällt die über Durchfälle und Erbrechen verlorene Flüssigkeit ins Gewicht und desto häufiger können sich folgende Zeichen eines Flüssigkeitsmangels zeigen – vor allem bei Kindern in den ersten 2 Lebensjahren:

- das Kind will nicht spielen, nicht sitzen, nur liegen, schläft viel, ist andauernd müde, wirkt sehr erschöpft;
- es ist kaum Harn in der Windel – beim Wickeln ist sie meist trocken;
- mein Kind hat beim Weinen kaum Tränen (sonst aber schon);
- die Lippen und die Mundschleimhaut sind eher trocken

*Zeigen sich ein oder mehrere dieser Zeichen bei Ihrem Kind, so sollten Sie kurzfristig an eine kinderärztliche Vorstellung denken bzw. in die nächste Kinderambulanz fahren – dort kann mittels Fingerstich das Ausmaß des Flüssigkeitsmangels gemessen werden und – falls nötig – auch gleich mit dem Flüssigkeitseratz mittels Infusionen begonnen werden.*

### Mein Kind ERBRICHT, kaum hat es etwas gegessen oder getrunken!

Steht der Brechreiz und das Erbrechen im Vordergrund, so sollten Sie vorerst ausschließlich kühle, ganz stark mit Leitungswasser verdünnte Säfte, Tees oder nur reines Wasser zu trinken geben:

→ kühl-schrankkühl und immer nur 3-4 Schlucke, danach 10 Min. Pause und dann wieder 3-4 Schlucke.

Falls diese konservative Maßnahme nicht ausreicht, so können Zäpfchen gegen den Brechreiz versucht werden:

**VERTIROSAN 50MG ZÄPFCHEN®**: Gewicht 10-15kg: ½ Zäpfchen; 15-20kg: ¾ Zäpfchen; über 20kg: 1 Supp. (jeweils 3-4x/tgl.)

**VERTIROSAN TROPFEN®**: „Halbes Gewicht in Tropfen 3-4x tägl.“: z.B. bei 16 kg → 8 Tr. 3-4x tägl (Alkohol-Gehalt: 12 Tropfen entsprechen etwa 1ml Wein!)

### Mein Kind hat wasserartigen DURCHFALL alle 15 Minuten!

Um den Wasserverlust über Durchfall einzudämmen, hat sich die Gabe von Karotten in jeder Art und Weise bewährt:

- **Frühkarottenmus** pur oder 3 Esslöffel davon in jedes Milchfläschchen;
- **Ors 200® / Hipp** (Apotheke) als fertiges Karotten-Reisschleimgetränk: kühl zu trinken anbieten – gut stopfend, ersetzt auch den Salz-Bedarf;
- **Karotten weich kochen** und leicht gesalzen anbieten oder zu einer fettarmen **Suppe** mit ein paar Brösel vom Suppenwürfel pürieren.  
→ Die Karottenfasern quellen im Darm auf und halten so die Flüssigkeit im Körper.
- Einen ähnlichen Effekt hat ein geschabter Apfel oder zerdrückte Banane (etwas braun werden lassen – bessere Verdaubarkeit);
- Aus der Apotheke gibt es das Quellmittel des Apfels als **DIARRHOESAN LÖSUNG®** - mit dem gleichen Wirkmechanismus.

### Allgemeine Ernährungsempfehlungen

wichtig ist, dass – nicht wie früher empfohlen – mehrtägige Nahrungspausen erfolgen, sondern möglichst frühzeitig wieder mit dem Kostaufbau begonnen wird!

Gestillte Kinder: **Muttermilch** unverändert weitergeben: sooft und solange wie Ihr Kind will;

Fläschchenkinder: Die übliche Tages-Trinkmenge sollte auf **mehrere kleinere Portionen** aufgeteilt werden: z.B. von 5x120ml auf 8x75ml. Ab dem 5. Monat können zusätzlich die genannten Frühkarotten (2-3 Löffel) ins Milchfläschchen dazu gemischt werden.

Kleinkindalter: erst wenn die reine **Flüssigkeit** gut vertragen wird, sollte schrittweise mit dem **Kostaufbau** begonnen werden: anfangs leicht verträgliche, eher trockene Nahrungsmittel geben, fettreiche Kost (Wurst, Butter, Gebackenes) und Vollmilch meiden:

**Vollkornbiskotten, trockene Nudeln, Reis, Soletti, in der Luft bzw. im Backrohr getrocknetes bis leicht getoastetes Brot – sofern verträglich Vollkornbrot oder Vollkorntoast, sonst Weißbrot;**

### Was ist eine Elektrolytlösung?

In einer Elektrolytlösung sind verschiedene Salze, mit Wasser und etwas Zucker in einem möglichst ausgewogenen Verhältnis.

**NORMOLYT® für Kinder**: Pulver zur Auflösung; Geschmack leider etwas gewöhnungsbedürftig - wird oft abgelehnt.

**ORS 200® Karotten – Reisschleim Fa. HIPPI**: Fertiges Karotten – Reisschleim – Elektrolytgetränk. Stopft und deckt auch den erhöhten Flüssigkeitsbedarf - der Geschmack ist leider ebenfalls mäßig. Gekühlt trinken die Kinder es eher.

### Wie mache ich mir selbst eine halbwegs gut schmeckende Elektrolytlösung?

½ Liter abgekochtes **Wasser** -- ½ Liter **Orangensaft** -- 8 Teelöffel **Zucker** -- 1 Teelöffel **Kochsalz**,  
Um ein genaues Mischverhältnis zu haben, ist es wichtig den Teelöffel (= 5ml) mit einem Messer abzustreifen.

### Wie zeigt sich eine Salmonellen-Infektion?

Nicht nur Viren, sondern eben auch Bakterien können die Schleimhaut im Darm befallen: Salmonellen, Shigellen, Campylobacter und viele andere führen typischerweise zu **BLUTIGEN** Durchfällen mit hohem Fieber und schwerem Krankheitsgefühl. Bei Verdacht dient die Stuhlkultur zur Diagnosesicherung. Bei Kindern ergibt sich bei einem positiven Ergebnis (außer bei sehr schweren Verläufen mit Blutvergiftung) jedoch keine weitere Therapiekonsequenz: auch die bakteriellen Darminfektionen heilen von selbst aus; eine antibiotische Therapie führt im Gegenteil gehäuft zu so genannten Dauerausscheidern – Kindern, die selbst schon wieder gesund wirken, jedoch weiterhin Massen dieser ansteckenden Keime im Stuhl ausscheiden und auch andere anstecken können.

### Häufig verordnete Medikamente bei Magen-Darminfekten.

**LACTOBACILLEN**: ANTIBIOPHILUS®, OMNIFLORA®: die Zufuhr dieser normalerweise im gesunden Darm ansässigen Bakterienstämme führt zu einem besseren Gleichgewicht der Darmflora und verkürzt etwas die Krankheitsdauer. Auch zur Vorbeugung geeignet (Start: 1Wo vor dem Urlaub).

**KOHLTABLETTEN**: z.B. Carbo medicinalis saugt Wasser auf – Wirkung nicht bestätigt;

**IMODIUM® SAFT**: Abkömmling des Opiums - verlangsamt die Darmbeweglichkeit. Bei Kindern **NICHT** empfohlen!