

## Infoblatt zu Magen-Darm-Infektion (Gastroenteritis)

Das Ziel der Behandlung einer Magen-Darm-Grippe ist vor allem das Wiederauffüllen des Körpers mit Flüssigkeit (Rehydratation). Auch Nährstoffen müssen wieder zugeführt werden. Fettige Nahrungsmittel (z.B. Wurst, Käse, Eier, etc.), Kuhmilch, Süßigkeiten, Süßspeisen und Fruchtsäure haltige Nahrungsmittel und Säfte sollten weggelassen werden.

An erster Stelle steht jedoch die Flüssigkeitszufuhr. Bei einer leichten Dehydratation brauchen außer einer Diät keine weiteren Maßnahmen ergriffen werden. Als erstes sollte Tee gegeben werden. Der Tee sollte mit Salz und Zucker versetzt werden (Glucose-Salz-Tee, z.B. Kamille Tee mit 2 EL Traubenzucker und ½ TL Salz). In der Apotheke sind auch fertige Lösungen erhältlich. Nach einem Tag beginnt der stufenweise Wiederaufbau der Nahrungsaufnahme. Magenberuhigend wirkt in den ersten 2 Lebensmonaten Reisschleim. Ältere Säuglinge vertragen Karottensuppe oder Karottenbrei besser. Kleinkinder können Karottenbrei oder Kartoffelpüree (mit Wasser, nicht mit Milch) bekommen.

Rezept für Karottensuppe nach Moro: 500g geschälte Karotten in 1 Liter Wasser 1 bis 1,5 Stunden kochen, danach durch einen Sieb pressen oder in einem Mixer pürieren. Danach auf 1 Liter Suppe einen knapp gestrichenen Teelöffel Kochsalz hinzufügen und in kleinen Mengen verabreichen.

Danach sollten die Kinder Schonnahrung (wird auch oft als Heilnahrung bezeichnet) bekommen. Dabei handelt es sich um Normalkost, bei der aber der Fett- und Laktosegehalt reduziert ist. Magenschonend und unterstützend sind auch Röstbrot, Zwieback, mit Schale geriebener Apfel, Banane, Produkte aus gemahlenern Johanniskornfrüchten.

Teephase und Diät sollten zusammen nicht länger als 2 Tage andauern. Die Dauer der Schonnahrung orientiert sich am Zustand des kranken Kindes. Obwohl die Schonnahrung keine dauerhafte Ernährung darstellt, kann sie dem Kind verabreicht werden, bis sich die Stühle und der Zustand des Kindes normalisiert haben. In schwereren Fällen kann das auch einige Wochen lang andauern.

Bei starkem, andauerndem Erbrechen können sie Antiemetika, z.B. Vomacur oder Emesan Zäpfchen oder Vomex A Saft geben. Diese sollten aber sehr zurückhaltend verwendet werden.

Wirkt ihr Kind apathisch, behält länger als 6-12 Stunden nichts bei sich, erbricht sofort alles wieder oder hat blutige Durchfälle melden Sie sich bitte in der Praxis.