



## Merkblatt Erbrechen/Durchfall

Bei den meisten Magen-Darm-Infektionen im Kindesalter handelt es sich in Mitteleuropa um Virusinfektionen, vergleichbar dem Husten und/oder Schnupfen. Wie auch bei diesen Erkrankungen gibt es eigentlich kein Medikament, das die Erkrankung heilt, trotzdem kann man dem Körper helfen recht schnell wieder gesund zu werden. Im Fall eines (Brech-)Durchfalls genügt dazu meist besonnenes Vorgehen mit Ersatz des Flüssigkeitsverlusts und eine leichte Umstellung der Nahrung. Auch gegen das Erbrechen selbst ist nur selten wirklich ein Medikament notwendig. Jedoch ist Erbrechen dasjenige Symptom, welches am gefährlichsten werden kann, da die Flüssigkeitsverluste, die über den Stuhlgang entstehen, u.U. nicht durch eine ausreichende Trinkmenge ausgeglichen werden können. Austrocknung entsteht umso eher, je jünger das betroffene Kind ist. Durchfall alleine stellt meist keine so rasche Gefährdung dar (außer bei zusätzlich hohem Fieber und/oder Blutbeimengungen im Stuhl)

### Empfehlungen:

Das Wichtigste ist zunächst **Trinken**, Essen muß nicht unbedingt sein

Haben Sie am ersten Tag nicht zu große Angst vor Austrocknung. Wenn Sie es einigermaßen schaffen die Flüssigkeitsverluste aufgrund des Durchfalls wieder zu ersetzen, sollte ihr Kind keinen angsterregend schlechten Eindruck bieten.

Für jeweils **einen** durchfälligen Stuhl müssen Sie etwa mit folgendem Flüssigkeitsverlust rechnen:

Säugling: ca. 50-100ml

Kleinkinder: ca.100-150ml

Neben üblichen Tees oder stillem Wasser können Sie außerhalb der Säuglingszeit auch als Durchfall-Tees konzipierte Teezubereitungen versuchen:

#### Durchfall

Rp. Heidelbeeren 30,0

Kamillenblüten 20,0

Tormentillwurzel 10,0

M. f. spec. Tee bei Durchfallerkrankung

DS. Einen Eßlöffel der Mischung mit Wasser (250ml) übergießen, bedeckt etwa 10 Minuten ziehen lassen und dann durch ein Teesieb geben. Mehrmals täglich eine Tasse trinken lassen.

Rp. Heidelbeeren

M. f. spec. Heidelbeeren und Heidelbeertee

bei Durchfallerkrankungen

DS. Einen gehäuften Eßlöffel getrocknete Heidelbeeren mit 250ml Wasser übergießen und 10 Minuten lang kochen.

Nach dem Erkalten abseihen 3 - 5mal täglich 1 - 2 Teelöffel essen,

evtl. Tee lauwarm trinken.

### **Um das Erbrechen zu stoppen:**

Warten Sie nach dem letzten Erbrechen erst einmal, bis das Kind von alleine wieder Durst hat. Wenn es sich nicht meldet, bieten Sie nach insgesamt ungefähr 2 Stunden von Ihrer Seite etwas zu trinken an. Lehnt Ihr Kind dies ab, überlegen Sie, ob es vielleicht weiterhin an der Übelkeit liegt oder ob es sich vielleicht einfach insgesamt nicht wohl fühlt. Hier ist manchmal ein Schmerz(-Fieber)zäpfchen bzw. Saft hilfreich, um das Wohlbefinden wieder etwas zu heben. Oft geht es danach mit dem Trinken dann besser. Liegt es eher an der fortbestehenden Übelkeit, kann man Kindern über 6 Monaten ein Medikament gegen Erbrechen als Zäpfchen oder Saft verabreichen (Medikament auf Rezept). Denken Sie daran, dass solche Medikamente ungefähr 20-30min. brauchen, um seine Wirkung zu entfalten.

Bei vorherigem Erbrechen bzw. akuter Übelkeit muss die Verabreichung von Flüssigkeit **in kleinen Mengen** erfolgen! Geben Sie daher über mind. 2 Stunden schluckweise bzw. teelöffelweise entweder Tee, Wasser oder stark verdünnten Saft. Bei kleinen Säuglingen kann auch stark verdünnte Milch gegeben werden, sofern diese kein Wasser oder Tee trinken. Machen Sie zwischen den kleinen Portionen jeweils 5-10min Pause. Sofern es bis dahin nicht wieder zu Erbrechen gekommen ist, kann Flüssigkeit dann in größeren Einzelportionen oder eine Kleinigkeit zu Essen gegeben werden. Bei Kindern über 2 Jahren kann auch das „Spezialrezept“ mit 1/3 schwarzem Tee + 1/3 stilles Wasser + 1/3 Orangensaft versucht werden. Cola ist bei Erbrechen meist weniger hilfreich als man in Laienkreisen denkt. Bei Durchfall ist es sogar eher schädlich. Greift man darauf zurück, weil „das Kind sonst nichts anderes trinken will“, sollte man Cola o.Ä.auf jeden Fall mindestens zur Hälfte mit Wasser verdünnen.

sofern Sie Stillen, stillen Sie einfach weiter. Versuchen aber immer nur eher kurz anzulegen (= „kleine Portionen“). Trinkt Ihr Kind noch etwas Wasser oder Tee zwischendurch, macht dies die Sache einfacher

### **Um den Durchfall zu bekämpfen:**

bei Kindern unter 6 Monaten:

**sofern Sie stillen**, stillen Sie einfach weiter. Je nach der Häufigkeit und Beschaffenheit des Stuhlgangs ist zusätzlich die Gabe von Tee oder Wasser notwendig. Ob diese Maßnahmen ausreichen, zeigt sich am zuverlässigsten am Gewicht des Kindes. Solange es nicht abnimmt, ist meist alles im sicheren Bereich. Sofern Sie vorher gestillt haben und eine HA-Nahrung zusätzlich gefüttert haben, sollten Sie diese zumindest am ersten Tag deutlich verdünnen.

**sofern Sie vorher ausschließlich eine HA-Nahrung gefüttert haben**, verdünnen Sie diese wie folgt: am 1 Tag nehmen Sie nur ca. 1/3 der sonst verwendeten Anzahl an Löffeln mit Pulver ( also z.B. 2 anstatt 6 usw.), geben aber die vorher übliche Menge an Wasser dazu (also z.B. ungefähr 180ml, sofern Sie sonst immer 6 Löffel Pulver verwendet haben usw.). Am 2. Tag nehmen Sie die Hälfte der sonst üblichen Pulvermenge, am 3. Tag 2/3, am 4. Tag können Sie dann meist schon wieder die normale Anzahl an Dosierlöffeln zur Herstellung der Milch verwenden. Durch obige Maßnahmen kann sich der Darm meist ausreichend erholen. Der Stuhl wird in dieser Zeit wieder besser. Er muss am 4. Tag aber noch nicht wieder ganz normal aussehen. Trotzdem kann man in der Regel wieder ganz „normal“ füttern. **Eine Spezialnahrung gegen Durchfall wird - wie auch Elektrolytlösungen usw. - meist nicht benötigt.** Denken Sie daran, dass Sie, wenn Sie bislang ausschließlich eine HA-Nahrung gefüttert oder zugefüttert haben keine „Heilnahrung“ verwenden dürfen, die nicht auf HA-Basis hergestellt ist. Haben Sie schon mit Beikost angefangen, können Sie Reis, Kartoffeln und Karotten - alles besser selbst gekocht als fertig gekauft- zusätzlich geben. Im späteren Verlauf geht dann auch Banane, **ein bis zur Schale geriebener Apfel** oder Ähnliches.

Geben Sie bereits einen Milchbrei, müssen Sie diesen ebenfalls verdünnen. Sicherer ist es, diesen für die ersten Tage wegzulassen.

**sofern Sie sonst eine der üblichen Milchnahrungen geben** („nicht HA-Milch“), verfahren Sie wie unter „HA-Milch“ beschrieben (s.o.), Sie können jedoch, falls Sie möchten und Ihr Kind älter als 3 Monate ist auch Heilnahrung verwenden oder aber auch - unabhängig vom Lebensalter – eine Durchfalldiät durchführen.

Eine Alternative zu verdünnter Milch ist immer auch Reisschleim (z.B. aus Fertigpulver) bei Kindern über 6 Monaten: bieten Sie reichlich Flüssigkeit an (siehe oben). Geben Sie je nach dem vorherigen Stand der Ernährung „Schonkost“ (nicht zu fett und zu eiweißreich, vor allem aber nicht zu süß). D.h.: Reis, Karotten, Kartoffeln, u.U. auch Nudeln, „leichte Suppe“, leichtes Gemüse (nicht sehr fettig gedünstet), Zwieback, Salzstangen, Salzkräcker usw.. Evtl. Banane, geriebenen Apfel, Heidelbeertee. Auf keine Fall Kakao oder Schokolade, möglichst keine Milch oder Milchprodukte (wenn, dann verdünnt mit Wasser (s.o.)). Nach 3-4 Tagen kann man meist wieder die vorher übliche Nahrung zu sich nehmen.

### **Für größere Kinder:**

Denken Sie daran:

Das wichtigste ist eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr. Essen ist nicht ganz so wichtig, es genügt wenig. Die Hauptsache: nichts Falsches essen (vor allem zu süße Dinge, aber auch keine *Eiweißbomben*), auch wenn Ihr Kind gerade darauf - und vielleicht nur darauf - Appetit hat! Der Gang in die Apotheke wegen einem Medikament gegen Durchfall ist in der Regel nicht notwendig.

Gegen Erbrechen sind Präparate vorhanden auf Rezept erhältlich, sind aber meist nicht notwendig.

Wichtig ist, dass Ihr Kind das Gewicht hält - oder besser, dass es weiter zunimmt. Der Stuhlgang selbst kann noch einige Tage "nicht normal" sein. Es ist daher u.U. notwendig einen Säugling oder ein junges Kleinkind jeden Tag einmal zu wiegen!

An dieser Stelle soll angemerkt werden, dass sich obige Ausführungen teilweise deutlich von den „offiziellen“ (Rehydratationslösung mit anschließend normaler Ernährung) unterscheiden. Persönliche Erfahrung steht hier gegen Zeitgeist.

### **Eine Vorstellung in unserer Praxis ist meist notwendig bei:**

- Kindern unter 4 Monaten mit Erbrechen und/oder Durchfall auch ohne Fieber
- Kindern unter 1 Jahr mit Durchfall+Erbrechen+Fieber
- Kindern über 1 Jahr, sofern neben Durchfall/Erbrechen auch auffallende Schläfrigkeit (mit oder ohne Fieber) besteht oder andere schwerwiegende Auffälligkeiten
- wenn Sie sich nichtausreichend sicher fühlen

bei der Vorstellung Ihres Säuglings oder Kleinkindes bitte eine Windel mit dem letzten Stuhlgang mitbringen!

Falls sie Fragen haben, helfen wir Ihnen weiter

Ihr Eutopos-Praxisteam

Anmerk.: Diese Ausführungen spiegeln lediglich die Ansichten des Autors zum Thema wider. Sie sind keine von offiziellen Gremien herausgegebenen Vorgaben mit Leitliniencharakter. Die gegebene Information soll eine grobe Einstiegsmöglichkeit zum unmittelbaren Handeln eröffnen.

Die im Verlauf individuell notwendige Feinregulation kann nur in einem direkten Arzt-Patient-Kontakt stattfinden.

© Bruno Wegerich 2014

