Petra Janssen/Dr. Andrea Volprecht (angest. Ärztin)
Fachärztinnen für Kinder- und Jugendmedizin
Neue Str. 23 in 27432 Bremervörde
Telefon: 04761-1233 Telefax: 04761-5170
e-mail: praxis@kindermedizin-janssen.de

Kinder- und Jugendarztpraxis

Tipps bei Durchfall und Erbrechen

Was tun bei Durchfall?
Mit jedem flüssigen oder halbflüssigen Stuhlgang gehen Wasser und Mineralstoffe wie Natrium, Kalium, Chlor und Bikarbonat verloren. Dieser Verlust muss vor allem bei Säuglingen schnell ausgeglichen werden.
Wichtig ist vor allem die mit dem Stuhlgang verloren gegangene Flüssigkeit und Mineralstoffe wieder ausreichend zuzuführen.
Sie sollten die ersten ein bis zwei Tage Schonkost machen und dann langsam wieder mit der normalen Kost beginnen.

Säuglinge:
- Muttermilch ist auch hier das beste für ihr Kind
- Flaschenmilch mit weniger Löffeln Milchpulver anrühren
- Breie mit zusätzlicher Flüssigkeit anrühren
- Wenn Sie Gläsown füttern dann am besten: Frühkarotte, Apfel/Banane

Kleinkinder/Kinder/Jugendliche/Erwachsene:
Leichte Kost wie zum Beispiel:
- Brot mit Aufstrich
- Nudeln
- Kartoffeln
- Reis
- Hafer- oder Grießbrei
- Salzstangen
- Suppen z. B. Kartoffelsuppe, Möhrensuppe, Gemüsesuppe, Nudelsuppe
- Bananenmus
- Geriebener Apfel
- Möhren-Apfel-Reisschleim
- Probiotischer Jogurth (mit Lebendkulturen)
- Kamillen-, Fenchel-, oder dünner schwarzer Tee mit ein bis zwei gestrichenen Teelöffeln Zucker pro 100ml Tee (entspricht in etwa 1 Tasse) und einer Prise Salz
- Wassereis

Achten sie bitte auf folgendes:
- bei Fruchtsäften aufpassen wegen der Fruchtsäure reizt zusätzlich den Po
- wenn es nicht möglich ist auf Milch zu verzichten dann Milch stark mit Wasser verdünnen
- lieber häufiger kleine Mengen zu trinken anbieten
- auf fettige Kost verzichten
- gute Handhygiene (mind. 30 Sekunden Hände waschen)
- separates Handtuch auf der Toilette
- Popopflege (Zinksalbe wie z. B. von Penaten) – guter Barriereschutz
- Windeln direkt in den Mülleimer, nicht erst ablegen
- wenn sie Flächen desinfizieren dann Türklinke nicht vergessen

- O Lacteol Beutel 2x1 über 5 Tage (**nicht** in warme Lebensmittel)
- O Perenterol Beutel 2x1 über 5 Tage (**nicht** in warme Lebensmittel) *ab 2 Jahre*
- O Eubiol Kapseln 1x1 über 5 Tage (**nicht** in warme Lebensmittel) *ab 2 Jahre*