

Durchfall

Liebe Eltern!

„Was ist Durchfall?“

Wenn ein Kind mehrmals täglich dünnen Stuhlgang von wässriger bis breiiger Beschaffenheit absetzt, sprechen wir von Durchfall. Dabei verliert der Körper mehr Wasser und Mineralsalze als gewöhnlich mit dem Stuhl. Je jünger ein Kind ist, desto größer ist die Gefahr, dass es dabei rasch zum bedrohlichen Wasserverlust, zur „Austrocknung“ kommt. In den meisten Fällen ist eine Darminfektion Ursache für die Durchfälle. Am häufigsten ist der Erreger ein Virus („Darmgrippe“), manchmal können auch Bakterien (Salmonellen, Colibakterien u.a.) die Infektion und damit eine Entzündung der Darmschleimhaut auslösen. Übertragen werden die Erreger durch sogenannte Schmierinfektion z. B. über die Hände, aber auch durch verunreinigte oder verdorbene Lebensmittel. Wichtig zur Vermeidung der Übertragung infektiöser Durchfälle ist daher eine gute Toiletten- und Küchenhygiene.

„Welche Behandlung ist bei Durchfall notwendig?“

Zwar gibt es eine ganze Reihe von Durchfallmedikamenten, doch bekämpfen diese alle nicht die Ursache, nämlich die Entzündung der Darmschleimhaut. In der Regel ist es auch nicht notwendig, bei Durchfall Medikamente zu verabreichen. Geben Sie Ihrem Kind bitte auf keinen Fall Medikamente, die Sie evtl. selbst einmal bei Durchfall bekommen haben wie z.B. Imodium® oder Paspertin®, diese sind für Kinder ungeeignet und können zu ernststen Nebenwirkungen führen. Es ist dagegen sinnvoll, durch eine leicht verdauliche Diät die Darmschleimhaut zu entlasten, damit sie sich von selbst regenerieren kann. Auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr muß geachtet werden; zum Ausgleich der Mineralsalzverluste verordnen wir Ihrem Kind bei Bedarf sog. Elektrolytlösungen - dabei handelt es sich um Pulver, die in abgekochtem Wasser aufgelöst werden. Halten Sie Ihr Kind bei Durchfall dazu an, regelmäßig - z.B. alle 15 min - einige Schlucke Tee oder Elektrolytlösung zu trinken.

Alter	Gewicht	benötigte Flüssigkeitsmenge pro Tag
bis 3 Monate	3 – 6 kg	mindestens 450 – 900 ml
3 – 6 Monate	5 – 8 kg	mindestens 650 – 1050 ml
6 – 12 Monate	6 – 12 kg	mindestens 750 – 1450 ml
1 – 2 Jahre	8 – 15 kg	mindestens 900 – 1650 ml
2 – 4 Jahre	10 – 20 kg	mindestens 1 – 2 Liter
4 – 6 Jahre	13 – 25 kg	mindestens 1 – 2 Liter
6 – 10 Jahre	17 – 42 kg	mindestens 1 – 2,5 Liter

Die Angaben der Tabelle sind nur Anhaltswerte. Bitte beachten Sie, dass Ihr Kind bei Fieber oder großen Flüssigkeitsverlusten über den Darm (Durchfall) deutlich mehr Flüssigkeit benötigt, dass zum anderen aber auch breiige oder feste Speisen reichlich

Wasser enthalten, so dass die hier angegebene Flüssigkeitsmenge nicht in jedem Fall mit der erforderlichen täglichen Trinkmenge gleichzusetzen ist.

„Welche Diät soll ich meinem Kind bei Durchfall geben?“

- gestillte Säuglinge möglichst weiterstillen!
- bei „Flaschenbabies“ verdünnen Sie die übliche Milchnahrung (d. h. nur die halbe Menge Pulver pro Flasche) oder „Heilnahrung“ oder Beba Durchfalldiät H.A.[®] oder Töpfer Reisschleim[®]
- als Beikost verwenden Sie nur Gläschen mit der Aufschrift „stuhl-festigend“, z.B. Apfel-Banane-Gläschen, Möhren geeignete Kost für größere Kinder auf Glasreibe geriebener Apfel, Banane Zwieback, Weißbrot, Laugenbrezen, Salzstangen Diätmagarine, Diätmarmelade, magerer Käse (z.B. Schmelzkäse 20% Fett i.Tr., Camembert 30% Fett i.Tr., Cheesy u.a.) magere Wurst (z.B. gekochter Schinken, Geflügelwurst, Corned Beef) mageres gedünstetes Fleisch (Kalb, Geflügel) ohne Fett zubereitet, keine Gewürze - nur salzen!
- Beilagen: Nudeln, Reis, Kartoffelbrei (ohne Milch)
- Getränke: Tee (Pfefferminztee, Schwarztee) - nur schwach gesüßt, mit Wasser zubereiteter Kakao, vom Arzt verordnete Elektrolytlösung
- Geben Sie Ihrem Kind häufige kleine Mahlzeiten (nicht zuviel auf einmal - dies würde nur zu mehr Durchfall und Erbrechen führen)!

„Welche Nahrungsmittel sind bei Durchfall ungeeignet?“

Hierzu zählen Milch, Joghurt, Sahne, Butter, mit Fett zubereitete Speisen, Süßigkeiten, Kuchen, Obstsaften, Limonade. Sport-Drinks wie Iso-Star[®] enthalten zwar wichtige Mineralsalze, leider aber zuviel Zucker und entziehen dadurch dem Körper zusätzlich Flüssigkeit in den Darm - sie sind bei starkem Durchfall nicht geeignet.