



## Patienteninformation

### Ernährungstipps für Kinder mit Durchfall

Datum 16.10.2019

Bei plötzlich auftretendem weichem bis wässrigem Stuhlgang verbunden mit einer erhöhten Häufigkeit des Toilettenbesuchs bei einem bisher gesunden Kind sprechen wir von Durchfall. Oft treten vor oder mit dem Durchfall auch noch Erbrechen und Fieber auf. Auslöser der Infektion sind sehr häufig Rota- und Noroviren oder durch Bakterien verunreinigte Lebensmittel. Diese Erreger greifen die Darmschleimhaut direkt an oder schädigen sie durch ihre Gifte (Toxine).

Bei Durchfallerkrankungen handelt es sich jedoch meist um unkomplizierte, kurzverlaufende infektiöse Magen-Darmerkrankung, die unangenehm, aber selten gefährlich sind. Grundsätzlich gilt jedoch, dass Sie den Flüssigkeitshaushalt im Auge behalten sollten.

In seltenen Fällen, dabei sind Säuglinge und Kleinkinder bis 2 Jahre am stärksten gefährdet, kann der Darm Wasser und verschiedene Salze (Elektrolyte) nicht mehr ausreichend aus dem Speisebrei in das Blut (und damit in den Körper) zurückholen. Mit dem wässrigen Stuhl können so in relativ kurzer Zeit große Mengen an Flüssigkeit und Blutsalzen verloren gehen. Der Körper kann austrocknen. Ob dies der Fall ist, kann Ihnen nach einer körperlichen Untersuchung ihr Arzt sagen. In diesem Fall sind spezielle Trinklösungen notwendig.

#### **Folgende (Haus-)mittel haben sich bei einfachen Durchfallerkrankungen bewährt:**

- Zur Flüssigkeitssubstitution, sofern keine medizinisch relevante Austrocknung vorliegt, **verdünnter Apfelsaft** (Verdünnung 1:1 mit einer vom Kind bevorzugten Flüssigkeit wie z.B. Wasser, Fenchel-, Kamille- oder Pfefferminztee; kommerziell verfügbar ist ein pflanzliches Arzneimittel bestehend aus der Kombination aus Apfelpektin und Kamille, diarrhœsan® Saft). Auch Gemüsebrühe stellt eine Option dar.
- Zur Regulation der Zusammensetzung des Stuhlgangs haben sich sowohl **frisch geriebene Äpfel, aufgeschlagene Bananen, aufgekochte und/oder pürierte Heidelbeeren** sowie warmer **Haferschleim, Hirsebrei** oder ein **Gemüsebrei aus Kartoffeln und Möhren** bewährt.
- Insbesondere die sogenannte **"Moro-Karottensuppe"** erscheint hilfreich (sehen Sie dazu auch unser separates Informationsblatt)
- **Zimt** beruhigt die Darmschleimhaut und entspannt die Muskulatur
- Gelegentlich können kommerziell hergestellte Präparate mit Arznei-Hefe (**Saccharomyces boulardii**, Perenterol® ), mit **E.coli-Bakterium Stamm Nissle** (EcN, Mutaflor® ), oder aber **Lactobacillus rhamnosus GG** (InfectoDiarrstop LGG®) sich, zusätzlich zu Rehydratationsmaßnahmen, positiv auf den Verlauf auswirken.



### **Zubereitung einer Trinklösung gemäß Empfehlung der WHO**

(Zusammensetzung für 1l Wasser: 13,5 g Glucose; 2,9 g Natriumcitrat; 2,6 g Natriumchlorid; 1,5 g Kaliumchlorid)

Um bei Durchfall die Salz- und Glucosetrinklösung nach WHO-Empfehlung zuzubereiten, benötigen Sie daher nachfolgende Zutaten:

4 Teelöffel Zucker (= Saccharose wird im Körper in Glucose und Fructose gespalten)

$\frac{3}{4}$  Teelöffel Salz (Kochsalz = Natriumchlorid)

1 Tasse Orangensaft oder ersatzweise 2 Bananen dazu essen (enthält Kalium)

1 Liter Mineralwasser oder industriell aufbereitetes Wasser

Rühren Sie Salz und Zucker in die Mischung aus Orangensaft und Wasser ein. Achten Sie darauf, sollten Sie sich im Ausland mit unbekanntem hygienischen Bedingungen aufhalten, dass Sie nur industriell aufbereitetes oder Mineralwasser verwenden. Leitungswasser kann in einigen Ländern mit Bakterien belastet sein.

In Apotheken ist die WHO-Trinklösung als Granulat erhältlich. Dies empfehlen wir Ihnen zur Fehlervermeidung in Deutschland. Die Trinkmenge ist abhängig vom Körpergewicht des Kindes. Diese berechnen wir Ihnen gerne.

Die Gabe von **Johannisbrot-Bohnen-Saft** oder **Blutwurztropfen** als Add-on zur Standardtherapie mit einer WHO-Trinklösung-Lösung führte in Studien zur signifikanten Reduktion sowohl der Dauer des Durchfalls als auch der Menge des ausgeschiedenen Stuhls.

### **Zum Aufbau der Darmflora nach dem Durchfall**

- Verwenden Sie probiotische Lebensmittel wie z.B. Sauerkraut, "saures" Gemüse oder , je nachdem wie Ihr Kind es verträgt, können auch Joghurt oder Quark hilfreich sein.
- Nutzen Sie ungesättigte Fettsäuren. Diese unterstützen den Aufbau einer gesunden Darmschleimhaut. Sie können so z.B. Butter durch Öle ersetzen.
- Gelegentlich können kommerziell hergestellte Darmpräparate mit Milchsäurebakterien hilfreich sein.

Quellen: Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin e.V. Elterninformationen ([https://www.dgkj.de/fileadmin/user\\_upload/images/Elternseite/Elterninformationen/DGKJ\\_DURCHFALL\\_19.pdf](https://www.dgkj.de/fileadmin/user_upload/images/Elternseite/Elterninformationen/DGKJ_DURCHFALL_19.pdf)); Monatsschrift Kinderheilkunde (September 2019, Issue 9, Pages 749-847 Komplementärmedizin), WHO

**Für Sie erstellt!**

**Mit freundlichen Grüßen,**

**Ihr Team Ihrer Kinderarztpraxis**