

**Dr. med. Alexander Bernhart**  
**Dr. med. Christine Wieland**  
**Fachärzte für Kinder- und Jugendmedizin**

kinderarzt@aerztehaus-harlaching.de

Isenschmidstr. 19  
81545 München/ Harlaching  
Tel. 089/ 377999130

### **Diätplan bei Durchfall bzw. Brechdurchfall für Klein- und Schulkinder**

Bei Magen-Darm-Infektionen tritt Erbrechen zumeist die ersten 1-3 Tage, Durchfall zumeist bis zu 7 - 8 Tagen auf. Das ist normal. Meist handelt es sich um Viren, d.h. ein Antibiotikum hilft nicht.

Je kleiner und jünger ein Kind ist, umso schneller trocknet es aus. Ebenso wenn Fieber mit dabei ist, muss noch mehr Flüssigkeit zugeführt werden, damit das Kind nicht ausdort.

Viele Kinder verweigern Essen, jedoch trinken sie noch (gerne). Bei Magen/Darm Infekt ist dies das Allerwichtigste, dass sie weiter Trinken zu sich nehmen!

Achten Sie darauf, dass Sie den Kindern öfter Trinken anbieten, aber immer in (sehr) kleinen Mengen (-> löffelweise, schluckweise). Am besten eignet sich hierfür stilles Wasser oder Tee\* oder sog. orale Rehydratationslösungen (z.B. Oralpädon® aus der Apotheke).

\*Rascher Ersatz von Wasser und Salzverlusten:

- Tee (Kamille, Fenchel, Pfefferminze, Hagebutte): auf 200ml Tee 2-3 gehäufte Teelöffel Traubenzucker und 4-5 Prisen Salz zugeben.

Keine Säfte!!!! Kein Cola!!!!

Kleinstkinder: Muttermilch/Stillen ist uneingeschränkt erlaubt. Ansonsten können Sie anfangs z.B. Heilmilch oder die sonst übliche Säuglingsmilch anbieten.

Achten Sie darauf, dass das Kind ausreichend Urin bildet.

Babys sollten spätestens alle 2-4 Stunden noch Urin in der Windel haben. Kleinkinder/Schulkinder spätestens alle 4-6 Stunden.

Je jünger die Kinder und insbesondere bei ersten Kindern, desto eher sollten Sie sie bei uns vorstellen, damit ein Austrocknen rechtzeitig erkannt wird!

Bei Appetit, bieten Sie kleine Portionen „normaler, leichterer Mischkost“ an:

- Weißbrot, Zwieback; bei älteren Kindern: Salzstangen, Brezen
- Geriebener Apfel mit Traubenzucker
- Fein gequetschte Banane
- Sehr weich gekochte Möhren
- Reis- oder Haferschleim mit Traubenzucker und/oder ein wenig Salz
- Quetsch-Kartoffel, Reis, Nudeln (Hartweizengries)
- Nudelsuppe aus magerer Brühe
- Magerquark mit Banane/Apfel und Traubenzucker
- Mageres, möglichst püriertes Fleisch (Huhn oder Kalb); z.B. Hühnerfrikassee
- Knäckebrot
- Weiches Ei

Übergang zu normaler Ernährung.

Bei Bauchschmerzen und Erbrechen werden feuchtwarme Bauchumschläge oft angenehm empfunden.