

Kinderarztpraxis Dr. Nikola Kunsleben

Am Kirchplatz 4, 26219 Bösel

Verhaltenstipps bei Magen-Darm-Infektionen:

Erbrechen:

nach dem Erbrechen NICHT direkt wieder etwas zu trinken geben, Mund maximal mit Wasser etwas ausspülen lassen bei älteren Kindern. Nach 30 Minuten schluckweise Trinken lassen.

Geeignete Getränke sind Wasser (IMMER ohne Kohlensäure), Apfelsaft und Tee, darf mit Traubenzucker etwas gesüßt werden. Gestillte Kinder sollten weiterhin Muttermilch erhalten und nur zusätzlich etwas Wasser oder Tee.

Nahrungsaufnahme erst nach mehreren erfolgreichen Trinkversuchen starten.

Bei anhaltendem Erbrechen trotz Nahrungskarenz medikamentöse Behandlung mit Vomex A möglich (nur nach **Absprache mit dem Kinderarzt** wegen Nebenwirkungsprofil, besonders bei Kindern < 3 J.).

Durchfall:

Auf ausreichende Flüssigkeitsmengen achten. Nach medizinischer Leitlinie ist Schonkost/Heilnahrung nicht notwendig, wir empfehlen trotzdem zunächst leicht verdauliche Nahrungsmittel, wie Zwieback, Salzstangen, leicht getoastetes Toastbrot, Kartoffelstampf und Brühe (mit Nudeln oder Reis) zu verabreichen.

Bei anhaltenden Beschwerden medikamentöse Behandlung mit Perenterol möglich.

Eine „**Möhrensuppe nach Moro**“ kann die Durchfallzeit deutlich verkürzen:

Zutaten

500 g Karotten geschält, 1 Liter Wasser, 1 TL Salz

Zubereitung

Karotten waschen, schälen und klein schneiden.

1 Liter Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und das Gemüse darin **für 1 Stunde** köcheln lassen.

Anschließend mit einem Stabmixer pürieren (**das Wasser nicht abgießen!!**) und mit so viel Wasser auffüllen, dass es wieder 1 Liter ergibt.

Mit einem TL Salz würzen (bei Bedarf auf etwas Kräuter wie Oregano)