



Erbrechen und Durchfall- Was darf mein Kind essen?

In den ersten Tagen des Infektes wird ihr Kind keine große Lust auf Essen haben, aber das ist nicht schlimm. Wichtig ist ausreichend Flüssigkeit. Gestillte Kinder werden bitte weiter gestillt und bitte oft anlegen. Eine Diät wird nicht empfohlen, allerdings ist es nicht verkehrt, währenddes Infektes auf Zucker und allzu fettige Lebensmittel zu verzichten. Ebenfalls auf unverdünnte Fruchtsäfte oder Colagetränke verzichten. Wenn der Hunger dann aber kommt, können Sie folgende Nahrungsmittel anbieten:

- Karottensuppe nach Prof. Moro

500 g Karotten schäle, klein schneiden. In 1l Wasser weich kochen, dann mit dem Mixer pürieren und mit abgekochten Wasser auf 1l auffüllen. Mit einem knapp gestrichenen Teelöffel Kochsalz abschmecken. Suppe über den ganzen Tag löffelweise verabreichen.

- Zwieback, Toastbrot, Brezel, Salzstangen, Kartoffelbrei mit wenig Milch, zerdrückte Banane, geriebener Apfel, Nudeln

- Obstquark

Eine zerdrückte Banane oder ein geriebener Apfel werden mit 50 g Magerquark und ein wenig Wasser schaumig geschlagen und mit etwas Traubenzucker abgeschmeckt.

- Reisschleim

Eine Tasse geschälter Reis und fünf Tassen Wasser einmal aufkochen lassen und auf niedriger Stufe köcheln lassen, bis der Reis weich wird. Mit dem Mixer pürieren oder durch ein Sieb streichen. Mit einer kleinen Prise Salz oder (wer es süß mag) mit Traubenzucker abschmecken.

- Trinklösung für Kinder ab 2. Lebensjahr:

500 ml schwarzen Tee + 500 ml Orangensaft + 1 EL Traubenzucker+ Prise Salz

Wann sollte ich mich mit meinem Kind bei einem Kinderarzt vorstellen?

- Mein Kind ist jünger als 6 Monate und/oder wiegt weniger als 8 kg (besonders Frühchen)
- Mein Kind hat eine Grunderkrankung, v.a. am Darm, der Niere oder eine Stoffwechselerkrankung
- Mein Kind hat hohes Fieber (> 39°C)
- Mein Kind zeigt auffälliges Verhalten wie Gereiztheit, schrilles Schreien oder Trinkschwäche
- Mein Kind hat sehr viele und große Mengen wässrigen Stuhlgang
- Mein Kind leidet an unstillbaren Erbrechen
- Mein Kind verweigert trotz Zeichen der Austrocknung das Trinken.
- Der Zustand meines Kindes verschlechtert sich trotz Gabe der Trinklösung.
- Mein Kind leidet an blutigen Durchfällen
- Ich bin überfordert oder unsicher