

Diätplan bei Durchfall und Erbrechen

Für Babys von Geburt bis zum Ende des ersten Lebensjahres:

wenn Ihr Kind (noch) Milch benötigt: halbe Menge Wasser, halbe Menge Milch **oder** die Milchpulver Löffelmenge halbieren, aber mit der gleichen ml Menge an Wasser zubereiten

Für Kinder ab dem 1. Geburtstag

Flüssigkeit:

1. Wasser und löslichen Traubenzucker vermischen und evtl. eine kleine Prise Salz dazu
2. Schwarzer Tee, Kamillen-, Kümmel-, Fenchel-, Pfefferminztee, dazu etwas Löslichen Traubenzucker und evtl. eine kleine Prise Salz
3. Elektrolytlösungen aus der Apotheke

Nahrung:

1. in Wasser gedünstete, pürierte Kartoffeln + Karotten oder Frühkarotten im Gläschen
2. geriebener Apfel, zerdrückte Banane, Heidelbeer-Apfel Gläschen
3. Reisschleim (z. B. ORS Karotten Reisschleim Hipp, Töpfer Reisschleim Elektrolyt-Diät) oder Haferschleim mit Wasser gekocht
4. Zwieback, Knäckebrot, Salzstangen, Weißbrottoast, Reiswaffeln, alte Breze
5. Kartoffeln gekocht, Kartoffelbrei ohne Milch
6. Nudeln, Reis trocken
7. Nudelsuppe

WICHTIG:

Bei Erbrechen zunächst 30 Minuten nichts geben, danach Flüssigkeit löffelweise zuführen (dazwischen jeweils einige Minuten Pause) oder häufig kleine Mengen trinken lassen. Wenn das Erbrechen aufgehört hat, mit der Nahrungszufuhr beginnen; es reichen kleine Mengen.

VERBOTEN:

Vollmilch, fette Speisen, Fruchtsaft, Eier, Eis, Süßigkeiten, Eistee, kalte Getränke und Speisen aus dem Kühlschrank, keinerlei rohes Gemüse.

Bei anhaltendem Erbrechen oder Durchfall (häufiger als 5x tgl. flüssiger Stuhlgang) oder fehlender Urinausscheidung (trockene Windel nach 12 Stunden) nehmen Sie Kontakt mit der Praxis oder Klinik auf!

Die Diät so lange einhalten, bis die Symptome komplett abgeklungen sind.

Bitte beachten Sie:

Man gibt i. d. R. keine Medikamente bei kleinen Kindern gegen Durchfall oder Erbrechen.
Es muss wirklich strikt Schonkost einhalten werden.

Ein Durchfallerkrankung kann bis zu zwei Wochen dauern, erst dann ist weitere Diagnostik evtl. nötig.