

## Paracelsus Apotheke



Birkfelderstraße 1, 8160 Weiz 🖿 Tel.: +43 3172 3650 🖿 Fax.: +43 3172 3650-22 🖿 mail: paracelsus.weiz@aon.at

## Durchfalldiät

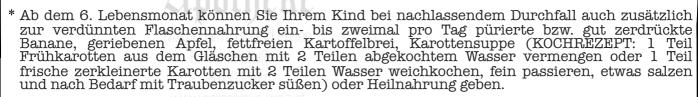
## für Säuglinge und Kleinkinder

Schwere Durchfallerkrankungen können für Säuglinge und Kleinkinder lebensbedrohend sein. Neben speziellen Medikamenten ist das Einhalten bestimmter Diätempfehlungen für eine rasche Genesung von großer Bedeutung:

## **Tipps und Hinweise:**

- Geben Sie Ihrem Kind vorsorglich in den ersten Stunden einer noch leichten Durchfallerkrankung eine Elektrolyt-Glucose-Lösung aus der Apotheke zu
- Wenn Sie Ihr Baby stillen, dann tun Sie dies bitte auch weiterhin, eventuell in etwas längeren Abständen und in geringerer Menge. Ergänzend sollten Sie eine Elektrolyt-Glucose-Lösung verabreichen.





- \* Haben sich die Stuhlanzahl und die -konsistenz (d.h. der Stuhl beginnt sich wieder zu formen) normalisiert, ist es wichtig noch 2-3 Tage bei der Nahrungsaufnahme vorsichtig zu sein. Kinder ab dem 2. Lj. sollten z. B. Kartoffeln & Reis anstatt Obst & Säfte zu sich nehmen. Als Getränke eignen sich stilles Mineralwasser, verdünnter Heidelbeer-Muttersaft, Karottensaft sowie leicht mit Traubenzucker gesüßter Kamillen-, Fenchel- oder Pfefferminztee (ab 3. Lj.) sowie grüner Tee (ab Kindergartenalter in kleinen Mengen).
- Suchen Sie unverzüglich eine/n Arzt/Ärztin auf, wenn das Kind hohes Fieber bekommt, auffällig müde wird oder zu wenig trinkt.
- Bei häufigem Durchfall kann eine Nahrungsmittelunverträglichkeit oder eine chronische Verdauungsstörung vorliegen.
- \* Falls Sie keine Elektrolyt-Glucose Lösung zur Hand haben, hilft nachfolgende Mischung: In einen Liter abgekochten Wasser etwa 5 gestrichene Esslöffel Traubenzucker + ca. 1,5 gestrichene Teelöffel Kochsalz auflösen + rund 1 Glas 100%iger Frucht-(Orangen-)Saft einrühren.
- Das Vermeiden einer Infektion ist die wichtigste vorbeugende Maßnahme. Die Fläschchen, Sauger, Schnuller etc. sind nach jeder Verwendung zu sterilisieren. Nicht aufgegessene Gläschennahrung am besten wegwerfen. Geben Sie Ihrem Kind keine alten oder gar verdorbenen Lebensmittel, genauso wenig wie offenes Eis oder rohe Eier (und daraus hergestellte Speisen wie Mayonnaise, Tiramisu). Nicht gut durchgekochtes Geflügel/Fleisch, ungewaschene Salate, Rohmilch und Rohmilchprodukte etc. sind ebenfalls zu meiden.
- Bei Erbrechen sollten Sie dem Kind zunächst kaltes Wasser in kleinen Schlucken (löffelweise) verabreichen oder Eiswürfel zu lutschen geben. Anschließend können Sie ungesüßten kalten oder nur lauwarmen Tee (z. B. Kamille, Melisse) verabreichen. Als Schonkost bieten sich Zwieback, Gersten-, Reis- oder Haferschleim an. Zu meiden sind heiße und kohlensäurehaltige Getränke sowie fetthaltige Speisen. Wenn das Kind wiederholt nüchtern erbricht, sich Blut im Erbrochenen befindet oder das Erbrechen zusammen mit Fieber bzw. starken Kopfschmerzen auftritt ist dringend ein/e Arzt/Ärztin aufzusuchen.