

Dr. Susanne Hübschle, Dr. Albert Schneider  
Kinder- und Jugendärzte  
Hindenburgstr. 41, 75417 Mühlacker, Tel 07041/2171  
www.kinderaerzte-hs.de

---

## Diät bei Durchfall und Erbrechen

**Gestillte Säuglinge** weiter stillen; auch bei Durchfall und Erbrechen gibt es nicht Besseres als Muttermilch!

Für **nicht gestillte Säuglinge** und **größere Kinder** gilt:

**WICHTIG:** Wer Durchfall hat oder erbricht, verliert dadurch **Flüssigkeit** und **Salz**, die ersetzt werden müssen. Häufig kleine Flüssigkeitsmengen bzw. Mahlzeiten geben: alle 5 bis 10 Minuten 1 bis 2 Teelöffel, insbesondere zu Beginn des Nahrungsaufbaus, damit der Magen nicht überlastet wird und dadurch das Erbrechen sich verschlechtert.

**Kein Fett, keine Süßigkeiten, keine Eier!**

**FLÜSSIGKEITSERSATZ:** Tee (Fenchel-, Kamillen-, Pfefferminz- oder dünner schwarzer Tee) mit etwas Traubenzucker oder Zucker und einer Prise Salz; oder stilles Wasser mit etwas Traubenzucker/Zucker und wenig (!) Obstsaft. Die verlorenen Salze sollen ersetzt werden durch Elektrolytlösungen (z.B. Oralpädon).

- Klare Suppe ohne Fett (Gemüsebrühe), auch mit Nudeln oder Reis
- Kartoffeln ohne Fett, Nudeln oder Reis ohne Sauce, Karotten oder Blumenkohl ohne Fett (z.B. Frühkarotten-Gläschen). Zu den Speisen ev. eine Prise Salz
- Geschlagene Banane, geriebener Apfel mit Banane (z.B. Gläschen)
- Kartoffelbrei: Kartoffeln kochen, Wasser nicht abgießen, Kartoffeln zerstampfen, mit wenig Salz abschmecken
- Kartoffel-Karotten-Suppe: 250 g geschälte und in Würfel geschnittene Karotten und die gleiche Menge Kartoffeln in 1 Liter Wasser 1 Stunde kochen, durchsieben und mit dem Mixer pürieren. Mit der gleichen Menge Wasser auffüllen und mit Salz abschmecken (die lange Kochzeit macht die Kohlenhydrate besser verdaulich)
- Reissuppe: 50 g Karotten, geschält und gewürfelt, in 100 ml Wasser 1 Stunde kochen, pürieren. Mit 3 gehäuften Teelöffeln Reisflocken abbinden und mit Salz abschmecken
- Heilnahrungen (für kleine Säuglinge; größere Kinder lehnen Heilnahrungen wegen des Geschmacks meist ab) oder (gleich gut) die bisher gegebene Milchnahrung, mit der Hälfte der angegebenen Pulvermenge zubereitet
- Sie können eine Elektrolytlösung auch selbst herstellen: 1 Liter abgekochtes Wasser, 1 Teelöffel Kochsalz, 1 Teelöffel Backpulver, 10 Teelöffel Traubenzucker oder Zucker, 1 Glas Fruchtsaft, 1 zerdrückte Banane, gut umrühren.

**WICHTIG:** Gefährlich bei Durchfall und Erbrechen ist der mögliche **Flüssigkeitsverlust** (der lebensgefährlich sein kann!). Man erkennt einen Flüssigkeitsverlust daran, daß das Kind keinen oder wenig Urin ausscheidet und die Zunge trocken wird. Außerdem muß das verlorene Salz ersetzt werden (durch Elektrolytlösungen, bei größeren Kindern Suppe, Salzbrezeln). Wenn Sie beginnen, Flüssigkeit zu geben, ist es - besonders wenn das Kind auch erbricht - wichtig, schluckweise zu beginnen und zwischen den Schlucken einige Minuten Pause zu machen (durch zu viel Flüssigkeit würde der Magen überlastet und erneutes Erbrechen ausgelöst).