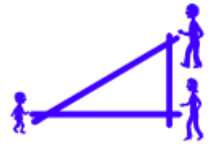


## Ernährung bei akuter Durchfallerkrankung



### **Bestehender Flüssigkeits-(Gewichts)verlust:**

innerhalb von 3-4 Stunden verlorene Flüssigkeit wieder zuführen:

Orale Rehydrationslösung (ORL) in der vorgeschriebenen Verdünnung in Wasser gekühlt / mit Zimmertemperatur zunächst teelöffelweise verabreichen (z.B. ein Teelöffel alle ein bis zwei Minuten).

Tritt kein Erbrechen mehr auf, können die Menge gesteigert und der Abstand der Gaben vergrößert werden.

**Laufende Verluste durch anhaltenden Durchfall oder Erbrechen** : Gabe von ORL zwischen den Mahlzeiten.

**Nach vier bis sechs Stunden sollen die Kinder wieder ihre gewohnte Nahrung erhalten.**

- **Gestillte Säuglinge** können zwischen dem Füttern der ORL angelegt werden (kein Umsetzen auf eine Säuglingsmilch oder Spezialnahrung während / kurz nach dem Durchfall)
- **Nicht gestillte Säuglinge** erhalten ihre gewohnte Säuglingsmilchnahrung in häufigen kleinen Mahlzeiten.
- Säuglinge, die eine **hypoallergene Säuglingsmilch (H.-A.-Nahrung)** erhalten, bekommen diese weiter (keine andere Säuglingsmilch auf Kuhmilch- oder Sojabasis)
- Erhielt der Säugling schon vor der Durchfallerkrankung **Beikost**, kann diese wieder gefüttert werden.
- **Kleinkinder** erhalten eine für ihr Alter angemessene Kost, zu Beginn z.B.
  - *Brot mit Aufstrich,*
  - *Nudel-, Kartoffel- oder Reisgerichte,*
  - *Hafer- oder Grießbrei,*
  - *Salzstangen,*
  - *Suppen (Kartoffelsuppe, Möhrensuppe).*
- Falls kein Erbrechen auftritt, zunehmend auf normale Kost übergehen. –

Heilnahrung o.ä. ist nicht sinnvoll.

Apfelsaft, Birnensaft und sehr süße Speisen sollten gemieden werden.

Cola-Getränke sind ungeeignet.

Selbst hergestellte Saft-Zucker-Salz-Wasser-Mischungen (z.B. 1 Teelöffel Traubenzucker und 1 Prise Salz auf 250 ml Wasser) können erst bei Kindern über zwei bis drei Jahren genutzt werden, wenn die Kinder keine ORL nehmen, sie in gutem Zustand sind und es in Absprache mit dem Arzt geschieht.