

## Durchfall und Erbrechen

Plötzlich auftretendes Erbrechen, begleitet oder gefolgt von Durchfall wird meistens durch Virusinfekte ausgelöst. Die Krankheit geht von selbst vorbei. Dabei dauert das Erbrechen nur sehr selten länger als 12 bis 24 Stunden an, der Durchfall kann einige Tage dauern.

- Es gibt keine wirksame Behandlung
- Hauptproblem ist der Flüssigkeitsverlust. Dieser muss ausgeglichen werden. Das ist umso wichtiger je kleiner ihr Kind ist.
  - Geben Sie Ihrem Kind Flüssigkeit in kleinen bis kleinsten Mengen (z.B. alle 5 Minuten einen Teelöffel voll). Die Menge muss so klein sein, dass dadurch kein Brechreiz ausgelöst wird. Erst wenn Flüssigkeit vom Körper behalten wird wieder feste Nahrung geben
  - Geeignete Flüssigkeiten sind:
    - Muttermilch
    - Leicht gesüßte Tees (Sorte zweitrangig, solange das Kind ihn mag)
    - Elektrolytlösungen für Kinder (z.B. Oralpädon)
    - Selbst hergestellte Elektrolytlösungen z.B.  
*300ml Orangensaft*  
*300ml Schwarztee*  
*3 EL Dextropur (Traubenzucker)*  
*3 Prisen Salz*
  - Es gilt: Jede Flüssigkeit ist besser als keine Flüssigkeit. Stilles Wasser oder dünne Apfelsaftschorle ist auch o.k.
- Medikamente sind zweitrangig. Evtl. kann 1x täglich ein Mittel gegen Übelkeit und Erbrechen gegeben werden. Mittel gegen Durchfall können die Durchfalldauer nur um wenige Stunden verkürzen und werden zum größten Teil von der Krankenkasse nicht mehr bezahlt. Sie sind höchstens bei länger andauerndem Durchfall zu überlegen.
- Sobald das Erbrechen aufgehört hat kann rasch wieder die normale Nahrung gegeben werden. Auf fette und süße Speisen sollte allerdings einige Tage verzichtet werden
- Warnsymptome für einen stärkeren Flüssigkeitsverlust sind Müdigkeit, Teilnahmslosigkeit, hohes Fieber, stark verringerte Urinausscheidung, stehende Hautfalten und eingefallene Augen. Wirkt Ihr Kind durch die Erkrankung deutlich beeinträchtigt sollten Sie es rasch einem Arzt vorstellen

