

## Erbrechen und Durchfall

ist bei Kindern ein sehr häufiges Symptom. Durch den Verlust von Wasser und Salzen (Elektrolyten) kann es vor allem bei Säuglingen sehr schnell zu einem sehr ernsten Krankheitsbild kommen, das umgehend ärztlicher Behandlung Bedarf.

Von einer Durchfallerkrankung spricht man bei mehr als 3 dünnen Stühlen pro Tag bei älteren Kindern und mehr als 5 dünnen Stühlen bei Säuglingen. Akute Durchfallerkrankungen werden meist durch verschiedene Viren und Bakterien ausgelöst, meist geht dem eigentlichen Durchfall eine  $\frac{1}{2}$  - 1  $\frac{1}{2}$  tägige Phase mit Fieber und Bauchschmerzen und häufig auch Erbrechen voraus. Das Auftreten von blutigen Durchfällen ist ein besonderes Warnzeichen für das Vorliegen einer schweren Erkrankung, das Kind sollte möglichst umgehend dem Kinder- und Jugendarzt vorgestellt werden.

Durchfall kann vielerlei Ursachen haben. Am häufigsten sind Darminfektionen die Auslöser. Die Ansteckung erfolgt meist über Nahrungsmittel und Trinkwasser, die verschmutzt sind. Seltener erfolgt eine Infektion durch Kontakt mit Erkrankten.

Auch eine Lebensmittelvergiftung durch verdorbene Nahrungsmittel oder durch Pilze kann zu Durchfall führen. Medikamente (z. B. Antibiotika, Rheumamittel, Mittel gegen Verstopfung) können als Nebenwirkung ebenfalls Durchfall auslösen.

## Was sollte man bei Durchfall tun?

Das Kind sollte für die nächsten ca. 4 Stunden in der Hauptsache Flüssigkeit erhalten, z.B. verdünnten schwarzen Tee bzw. Fenchel- oder Kamillentee trinken lassen. Der Tee sollte nicht wärmer als die Zimmertemperatur sein. Um den Verlust von Mineralstoffen auszugleichen, sollte man jeder Tasse Tee (ca. 100 ml) eine Prise Salz und 1 bis 2 Teelöffel Traubenzucker (ca. 5 g) hinzugeben. Im Handel (Apotheke) sind fertige Elektrolytmischungen erhältlich. Babies, die normalerweise gestillt werden, sollten weiterhin Muttermilch und gegebenenfalls zusätzlich Elektrolytlösung oder Tee erhalten.

Flaschenkinder erhalten weiter ihre gewohnte Nahrung und ggf. zusätzlich Elektrolytlösungen. Kleinkinder und Schulkinder sollen vor allem viel trinken ggf. mit zusätzlichen Gaben von Elektrolytlösung und dürfen dann zügig mit Nudeln, Reis, Kartoffeln, Brot mit Aufstrich, Grießbrei ernährt werden. Vermieden werden sollte blähendes Gemüse, stark gesüßte Speisen oder alles Gebratene. Es kann relativ rasch auf Normalkost übergegangen werden. Kuhmilch kann allerdings aufgrund ihres Laktosegehaltes und des bei Durchfällen in der Regel vorhandenen vorübergehenden Lactasemangels Blähungen und Bauchschmerzen verursachen.

Bei Verschlechterung der Situation (Zunahme der Stuhlfrequenz oder des Erbrechens) und bei hohem Fieber muss der Kinder- und Jugendarzt aufgesucht werden.

Achten Sie auf gute Hygiene mit sorgfältigem Händewaschen, da diese Infekte meist sehr ansteckend sind.