

Bei Magen Darm Infekt

Wie verhalte ich mich richtig , wenn mein Kind eine Magen-Darm-Grippe hat?

Eine Magen-Darm Grippe ist meist sehr unangenehm , viele Kinder fühlen sich währenddessen sehr schlapp. Durch die Erreger wird eine Entzündung der Schleimhäute im MagenDarm Trakt hervorgerufen, die typischerweise mit Symptomen wie Erbrechen und Durchfall einhergeht. Auf diesem Weg versucht der Körper die Erreger so schnell wie möglich wieder loszuwerden. Beide Symptome können gemeinsam , aber auch alleine auftreten.

Was darf mein Kind zu sich nehmen:

- keine großen Mahlzeiten, sondern häufiger kleinere Portionen
- klare Flüssigkeiten wie lauwarmen Tee und Wasser (Zimmertemperatur) (Lieblingstee mit Traubenzucker süßen)
- trockene Brötchen
- trockenes Toastbrot
- Zwieback
- Salzstangen
- trockenes Stütchen
- Bananen (Zermatscht)
- Pellkartoffeln
- gekochte Karotten
- geriebener Apfel (keine Apfelstücke)
- klare Brühe
- Naturjoghurt ohne Zusätze

Im Akuten Fall kann auch Oraltäglich (Trauben-Mineralisalz Gemisch) Löffelweise verabreicht werden , um den Salz und Wasserverlust bei Durchfallerkrankungen zu ersetzen.

- Babys auf jeden Fall weiterstillen!

Wenn es *besser* wird kann man auch dünne Marmelade auf die Brote „kratzen“ , ohne Butter oder Margarine

Zum Mittagessen eher Kartoffelgerichte , Reis ohne fertige Beilagen oder Zusätze

Zurückhaltend sein mit :

- Milch u. Kakao, Quark u. weitere Milcherzeugnisse(zB. Fruchtzwerge) außer Naturjoghurt
- alle Arten von Süßigkeiten; auch Schokolade (stopft nicht, sonder macht Bauchschmerzen) und Eis ist verboten
- Wurst , Fleisch, Eier Käse
- kein frisches Obst
- Salz in hohen Dosen
- fette Speisen wie Pommes, Chips und Fettgebackenes
- alle Arten von Softdrinks (Cola ,Fanta,Sprite usw.)
- alle Arten von Frucht- und Multivitaminisäften (zB. O-Saft)

Auch wenn Erbrechen, Bauchschmerzen und Durchfälle sich deutlich gebessert haben bzw. verschwunden sind , zunächst nur vorsichtig wieder „normale“ Kost anbieten; eher über das Verschwinden der Symptomatik hinaus noch einige Zeit leichte „Magen und Darm Diät“ geben .

Die medizinischen - und medikamentösen Aspekte der Erkrankung sind hier nicht berücksichtigt und für den Individualfall zu klären.

Bei länger als 2 bis 3 Tage anhaltendem oder sehr starkem Durchfall und/oder Erbrechen sollten Sie einen Arzt aufsuchen . Zudem ist eine ärztliche Untersuchung dringend bei blutigem Stuhl, bei nicht ausreichender Flüssigkeitsaufnahme sowie Durchfall mit weiteren Symptomen wie Fieber und Schüttelfrost anzuraten.

Die Aufstellung soll als praktische Anregung dienen und erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit.