



Kinder- und Jugendärztin
Dr. med. Cornelia Langner

Trierer Str. 45 - 52078 Aachen
Telefon: 0241 575150
Fax: 0241 575402

info@kinderaerztin-langner.de
www.kinderaerztin-langner.de

Magen-Darm-Grippe

Liebe Eltern,

wir haben bei Ihrem Kind eine Magen-Darm-Infektion festgestellt. Es handelt sich hierbei um eine, meist durch Viren ausgelöste, ansteckende Erkrankung, die mit Durchfall und gelegentlich auch mit Erbrechen einhergeht. Damit es Ihrem Kind schnell wieder besser geht, sollten Sie die folgenden Punkte beachten.

Achten Sie darauf, dass Ihr Kind **ausreichend trinkt** ! Am besten eignen sich stilles Wasser oder gesüßter Tee (evtl. Traubenzucker), nur in Ausnahmefällen Glucose-Elektrolytlösungen aus der Apotheke.

Fruchtsäfte sollten vermieden werden, da sie den Magen-Darm-Trakt Ihres Kindes reizen und so zu Erbrechen führen können. Süße Limonaden sind ausnahmsweise erlaubt, wenn sie wenig Kohlensäure enthalten. Sehr süße Getränke (z.B. Cola (coffeinfrei!, NICHT light!) oder Malzbier) sollten verdünnt werden.

Gestillte Säuglinge sollten weiter gestillt werden. In den Stillpausen kann zusätzlich Tee oder Glucose-Elektrolyt-Lösung gefüttert werden. Bei anhaltendem Erbrechen muss die Flüssigkeit unter Umständen löffelweise, mit Strohhalm oder Spritze in den Mund zugeführt werden.

Ihr Kind sollte eine **Magen-Darm-Diät** einhalten ! Bei einer Magen-Darm-Infektion verträgt Ihr Kind fett- und eiweißreiche Nahrung schlecht. Sie sollten deshalb darauf achten, dass Ihr Kind **Schonkost** erhält (siehe Tabelle).

Gut verträgliche Nahrung Säuglingsalter Gestillte Säuglinge: Muttermilch In den Stillpausen Tee, evtl. Glucose-Elektrolyt-Lösung Nicht gestillte Säuglinge: Säuglingsnahrung ggf. verdünnt anrühren (2/3 Pulver) Kleinkinder und ältere Kinder Karotten (ohne Fett gekocht) Gemüse (Broccoli, Blumenkohl ohne Fett gekocht) Gestampfte Kartoffeln Kartoffelpüree (ohne Butter oder Milch) Zwieback, Brezeln, Salzstangen Getoastetes Weißbrot, Brötchen evtl. mit Konfitüre Geriebener Apfel (mit Schale), geschlagene Banane Naturjoghurt (fettarm), probiotische Joghurtkulturen (z.B. Actimel, Activia...) Gemeindeplatz 2 89077 Ulm – Söflingen Tel.: 0731 / 936600 Fax.: 0731 / 9366009 www.kinderarzt-steinmacher.de Folgende Lebensmittel bitte vermeiden: Hülsenfrüchte (Bohnen, Erbsen, Linsen etc.) Wurst, Käse Milch/Kakao Säfte Süßigkeiten Chips/Erdnussflips Obst (Pflirsiche, Mandarinen, Orangen, Kirschen etc.) Pommes Frites, Hamburger, Döner etc. Bei Durchfall > 1 Woche vermeiden: Milch, Quark, Joghurt, Kakao, Käse Früchte und Fruchtsäfte, Fruchtriegel, Trockenobst