

Diätempfehlung bei Durchfall und/oder Erbrechen

Viel zu trinken geben, damit das Kind nicht austrocknet!

Gestillte Kinder werden weiter nach Bedarf gestillt. Zwischen den Stillmahlzeiten abgekochtes Wasser, Tee oder Elektrolytlösungen (z.B. Oralpädon, GES 6o) anbieten.

Flaschenernährte Kinder erhalten Ihre Milch stark verdünnt, d.h. statt z.B. 6 Löffel Milchpulver nur 2 Löffel in die volle Flasche. Auch hier zwischendurch wieder Tee oder Wasser oder Elektrolytlösungen anbieten.

Kleinkinder, ältere Kinder und auch Erwachsene erhalten Wasser, Tee oder Elektrolytlösung. Auf Milch sollten Sie erstmal verzichten. Als Nahrung kommen geriebener Apfel, Banane, Möhrensuppe, Nudeln ohne Fett und Soße, Zwieback, Toast oder Reis in Frage.

Nicht geben sollten Sie süße Speisen oder Getränke (wie z.B. Schokolade oder Cola), fetthaltige Speisen (wie z.B. Pommes frites) oder Milchprodukte.

Medikamente gegen Erbrechen oder Durchfall sind oft wirkungslos, haben aber Nebenwirkungen.

Denken Sie auch daran, sich **die Hände zu desinfizieren**, damit nicht bald die ganze Familie krank ist (z.B. mit Sagrotan oder Sterilium). Speichel und Stuhl des Kindes sind ansteckend!