

Akuter Brechdurchfall

Diätempfehlungen

Prinzip

In der ersten Phase ist die genügende Flüssigkeits- und Mineralstoffzufuhr wichtig (Austrocknungsrisiko). Der stufenweise Diätaufbau richtet sich nach Stuhlbeschaffenheit und Allgemeinzustand.

Diätaufbau

- Erster Tag:** Flüssigkeitsersatz (sog. Teepause).
Je nach Alter und Allgemeinzustand während 12 bis max. 24 Stunden: Glukose/ Elektrolytlösungen (z.B. Normolytoral, GES 45), am besten kalt (direkt vom Kühlschrank) verabreicht und in häufigen, kleinen Portionen (d.h. 1 Kaffeelöffel alle 10 Minuten).
Menge: mindestens 100ml/kg Körpergewicht pro 24 Stunden
- Zweiter Tag:** Flüssigkeit wie am ersten Tag, zusätzlich Rohapfeldiät (frisch geriebener Apfel, ohne Schale und ohne Kerne, mit wenig Zitrone aber ohne Zucker) oder geschlagene Bananen oder Karottensuppe.
Rezept Karottensuppe: 500 g Karotten in 1 Liter Wasser weichkochen; alles mit dem Mixer fein pürieren und mit abgekochtem Wasser auf 1 Liter wiederauffüllen, ein Teelöffel Salz dazugeben.
- Dritter Tag:** Tee (mit Glukose gesüsst), Zwieback, geriebene Äpfel, geschlagene Bananen, Reis- oder Gerstenschleimsuppe mit Parmesan.
- Vierter Tag:** Zusätzlich z.B. gekochtes püriertes Pouletfleisch, Kartoffelschnee oder Wasserreis. Wenig Joghurt natur.
- Ab Fünfter Tag:** Möglichst pürierte Schonkost, d.h. fettarme Speisen, leicht verdauliches Gemüse, nur wenig Milchprodukte (solange der Stuhl nicht normal ist, möglichst nur Aptamil HN 25 verabreichen, keine normale Milch)

Sonstige Empfehlungen: Akupressurpunkt: Perikard 6



Lage	Auf der Innenseite des Unterarmes, auf der Mitte zwischen Elle und Speiche, zwischen den beiden tastbaren Beugesehnen zwei Daumenbreiten über der Handgelenksbeugefalte.
Bedeutung	Bei Übelkeit und Erbrechen, Schwindel.
Anwendung	Kräftige Massage mit Finger für 1-2 Min. pro Seite.

Zeichen von ernstem Wasserverlust (Austrocknungszeichen - Dehydratation):

- Ihr Kind scheidet nur noch wenig Urin (seltener als alle 8 Stunden) oder ganz dunklen Urin aus.
- Es hat einen trockenen Mund und klagt über starken Durst.
- Beim Weinen kommen keine Tränen mehr.
- Es hat tiefe Schatten unter eingesunkenen Augen.
- Es ist schläfrig oder unruhig.
- Es hat eine eingesunkene Fontanelle.

Bei Austrocknungszeichen sollten Sie sich bei einem Arzt/ einer Ärztin melden!