

**WHO Rezept zur oralen
Rehydratation:**

Auf 1 Liter Wasser:

7 Teelöffel Zucker

1 Teelöffel Salz

½ Teelöffel Backpulver

ggf. zusätzlich:

2 zerdrückte Bananen

1 Tasse Orangensaft

Gemeinschaftspraxis
Dr. med. Carlo Huss
Facharzt für Allgemeinmedizin & Chirurgie
Dr. med. Jürgen Mix
Facharzt für Allgemeinmedizin

Schulstraße 7
29640 Schneverdingen
Tel. 05193/6860
Fax 05193/2856
E-Mail: info@hausarzt-schneverdingen.de

www.hausarzt-schneverdingen.de



Patienteninformation

Dr. Huss und Dr. Mix

**Brechdurchfall bei
Kindern und
Erwachsenen**

Akute infektiöse Durchfallerkrankungen sind meist Virusinfektionen. Sie können mit Erbrechen und Fieber einhergehen. Meist klingen sie innerhalb weniger Tage ab. Je höher die Zahl der dünnflüssigen Stühle, desto größer ist die Gefahr eines Wasser- und Elektrolytverlustes. Dieser Gefahr muss durch ausreichenden Flüssigkeits- und Elektrolytersatz begegnet werden.

Der entzündete Darm braucht Ruhe zum Ausheilen, sonst besteht die Gefahr, dass an der Darmschleimhaut sitzende Verdauungsenzymsysteme über die Maßen geschädigt werden. Das kann wiederum zu länger anhaltenden Problemen (z.B. anhaltende Durchfälle – sogenanntes postenteritisches Syndrom) führen.

Deshalb ist es wichtig, den Darm über eine Diät zu entlasten.

Schwer verdauliche Speisen sollten deshalb vermieden werden, als da sind Milch, Milchprodukte, Fett, Wurst, Eier, Käse, Quark etc.

Meist fehlt sowieso der Appetit auf diese Speisen.

Je häufiger die Stühle, desto wichtiger ist der Wasser- und Elektrolytersatz

Diätstufe I (1-2 Tage)

Rascher Ersatz von Wasser- und Salzverlusten durch die Zufuhr einer dafür geeigneten Elektrolyt-Traubenzucker-Lösung (Im Handel erhältlich – siehe auch unten WHO Rezept zur oralen Rehydratation).

Bei Erbrechen wird die Flüssigkeit in kleinsten Portionen gegeben: Teelöffel- bzw. Esslöffelweise, dann schluckweise. Die Lösungen können auch gekühlt verabreicht werden, um den Geschmack zu verbessern. Zwischendurch ist auch verdünnter Apfelsaft oder gesüßter Tee zusätzlich erlaubt, z.B. Apfelsaft zur Hälfte mit Mineralwasser ohne Kohlensäure (Nitratarm!) verdünnt.

Mit der Zufuhr fester Nahrung soll so früh wie möglich begonnen werden, aber nur

dann, wenn auch Appetit vorhanden ist. Bei Brechneigung sollten nur kleinste Portionen verabreicht werden.

Geeignet sind Zwieback, Salzstangen, geriebener Apfel mit Traubenzucker, feingeschlagene Banane, Möhren ohne Fett gekocht mit etwas trockenen Kartoffeln und einigen Tropfen Maggi oder ähnlichem, Reis- und Haferschleim mit Traubenzucker.

Milch- und fetthaltige Speisen sind verboten.

Diätstufe II (nach weiteren 1-2 Tagen):

Kartoffelbrei, Reis, Griesnudeln (z. B. mit magerer Fleischbrühe), Weißbrot, Brötchen, Magerquark oder Mageryoghurt mit Banane oder Apfel und Traubenzucker. Es sollte kein Fett gegeben werden.

Diätstufe III (nach weiteren 1-2 Tagen):

Mageres, möglichst püriertes Fleisch, weichgekochtes Ei, Knäckebrot, magere Milch. Übergang zur normalen Ernährung.

Bei Rückfällen, d. h. erneutem Erbrechen oder Durchfall, sofort wieder mit Diätstufe I beginnen, dann jedoch die einzelnen Stufen 1-2 Tage länger einhalten.

Gestillte Säuglinge erhalten weiterhin Muttermilch.

Nicht gestillte Säuglinge erhalten anstelle von Milch Heilmilch.

Bei Leibschmerzen und Erbrechen sollten durch eine ärztliche Untersuchung andere schwere Krankheiten ausgeschlossen werden.

In der dritten Welt sterben die Kinder nicht an der Infektion, die den Durchfall verursacht, sondern am Wasser- und Elektrolytverlust