

## Elternratgeber Erbrechen und Durchfall

### Liebe Eltern,

Erbrechen und Durchfall sind häufige Krankheitsbilder im Kindesalter. Meistens beginnen die Symptome plötzlich, um dann nach wenigen Tagen bis spätestens 2 Wochen wieder zu verschwinden.

### Was kann man tun?

- ✗ Ihr Kind soll ausreichend **trinken!** Sehr günstig sind darmberuhigende Tees (Kamille, Fenchel; Pfefferminz ist auch o.K.). Die Getränke sollten eher kühl sein (weniger Erbrechen), nicht kalt. Bevor ein Kind aber gar nichts trinkt, können auch die „Lieblingsgetränke“ der Kinder angeboten werden. Cola, Fanta u.a. sind aufgrund ihrer Zusammensetzung nicht zu empfehlen.
- ✗ Zur Energieversorgung sollte dem Getränk **Traubenzucker** zugeführt werden (1 EL / 200 ml). Traubenzucker als Pulver in löslicher Form sind im Supermarkt z.B. als Dextrose zu erwerben (und auch als Bestandteil der Reiseapotheke zu empfehlen). Außerdem sollten sie ihrem Kind auch Salz zuführen, z.B. in Form von Salzstangen oder Gemüsebrühen.
- ✗ Noch günstiger für die Rückführung von Flüssigkeit, Salz und Energie ist die Verabreichung von vorgefertigten **Elektrolyt-Glucose-Mischungen**, welche sie in der Apotheke kaufen können. Diese beinhalten die notwendigen Bestandteile im richtigen Mischungsverhältnis. Halten sie immer ein paar Päckchen einer solchen Lösung bereit und mischen sie diese nicht mit anderen Getränken. Nachteil dieser Lösungen ist, daß sie v.a. von kleinen Kindern schlecht oder nicht getrunken werden.
- ✗ Sollte es anhaltend zu Erbrechen kommen, ist die **löffelweise Verabreichung der Flüssigkeit** unbedingt notwendig. Geben sie Ihrem Kind alle 2 – 3 Minuten einen Teelöffel der oben beschriebenen Flüssigkeiten. Dies ist natürlich aufwendig, kann aber möglicherweise ihrem Kind einen Aufenthalt in der Klinik ersparen.
- ✗ **Medikamente und Hausmittel sind in der Regel wenig sinnvoll**, teilweise sogar schädlich. Krankenkassen übernehmen deswegen in der Regel die Kosten für darmwirksame Medikamente nicht. Bei schweren Verläufen (siehe unten: Wann ist ein Arzt aufzusuchen) können sie sinnvoll sein.
- ✗ **Lange Teepausen, Heilnahrungen und Durchfalldiäten sind zur Behandlung ungeeignet**, da der Darm ihres Kindes Nahrung zur eigenen Ernährung benötigt. Sobald der Flüssigkeitshaushalt ihres Kindes wiederhergestellt ist (meistens nur wenige Stunden), darf die übliche Ernährung wieder eingeführt werden. Sollten Sie ihr Kind noch stillen, sollte dies durchgängig weiter erfolgen, Durchfälle heilen hierdurch schneller ab. Für die größeren Kinder sind stärkehaltige Nahrungsmittel günstig, auch Fette sind erlaubt. Stark zuckerhaltige Nahrungsmittel und Getränke (Schokolade, Fruchtsäfte, softdrinks, etc.) sollten gemieden werden.

### Wann ist ein Arzt aufzusuchen:

- ✗ Ihr Kind ist jünger als 7 Monate oder leichter als 8 kg
- ✗ Ihr Kind leidet an einer chronischen Grundkrankheit
- ✗ Ihr Kind hat hohes Fieber (z.B. > 39,5°C)
- ✗ Ihr Kind verhält sich auffällig (Apathie, schrilles Schreien, etc.)
- ✗ Ihr Kind leidet an zahlreichen und großen Mengen wässrigen Stuhls, z.B. > 8 – 10 Stühle/Tag
- ✗ Ihr Kind leidet an unstillbarem Erbrechen
- ✗ Ihr Kind verweigert alle Getränke
- ✗ Der Zustand ihres Kindes verschlechtert sich trotz Gabe der Trinklösung
- ✗ Ihr Kind leidet an blutigen Durchfällen (mehr als einzelne Blutfäden)
- ✗ Der Durchfall hält länger an als 10 – 14 Tage

## **Und warum das alles:**

Die vorne genannten Maßnahmen haben natürlich ihre Gründe. Hier nun einige Informationen zum kindlichen Stoffwechsel und Darminfektionen:

### **Teufelskreis des Erbrechens:**

V.a. die jüngeren Kinder reagieren auf eine abnehmende Zufuhr von Flüssigkeit und Zucker mit einer vermehrten Säurebildung im Blut. Diese Säuren sind sinnvoll, weil sie den Körper mit weiterer Energie versorgen, führen aber bei zunehmender Blutkonzentration (mehr Säuren bei weniger Körperflüssigkeit) zu vermehrter Übelkeit, Erbrechen, Bauch- und Kopfschmerzen. Es entsteht ein Teufelskreis, den es zu durchbrechen gilt.

### **Auf den richtigen Zucker kommt es an:**

Neben Flüssigkeitszufuhr steht somit auch die Zufuhr von „Zucker“ im Vordergrund der Bemühungen. Nur Glucose (= Traubenzucker) kann im Fall eines Darminfektes aber vom Körper aufgenommen werden und dies am besten mit gleichzeitiger Zufuhr von Kochsalz in der richtigen Menge. Ungeeignete Zucker sind Frucht- und Rohrzucker (also Fruchtsäfte, Süßigkeiten, Softdrinks, Cola etc.).

### **Erbrechen:**

Je kleiner die Kinder sind, desto schneller reagieren sie auf Infekte mit Erbrechen, der Kinderarzt nennt dies Infekterbrechen. Meistens verschwinden die Symptome rasch, wichtig ist eine ausreichende Zufuhr von Flüssigkeit und Traubenzucker, um den oben beschriebenen Teufelskreis zu unterbrechen. Ist dies aufgrund des Erbrechens nicht möglich, kann eine medikamentöse Behandlung, z.B. mit Vomacur-Zäpfchen erfolgen.

### **Durchfall (und Erbrechen):**

Kinder erkranken häufig an Durchfallerkrankungen. Typisch beginnt die Erkrankung mit Erbrechen, welches innerhalb von wenigen Stunden bis Tagen von Durchfall abgelöst wird. Kommt es dann zu einem erneuten Erbrechen, ist häufig der oben beschriebene Teufelskreis schuld.

Ursachen des Durchfalls:

Häufigste Ursache sind Virusinfekte, ab und zu kommen auch Lebensmittelvergiftungen und bakterielle Darminfektionen vor. Während Lebensmittelvergiftungen sich durch einen sehr raschen Verlauf mit starker Übelkeit, Kreislaufproblemen und einem auch raschem Ende kennzeichnen, äußern sich bakterielle Darminfektionen v.a. durch hohes Fieber, blutige Durchfälle und Schmerzen um den Zeitpunkt des Stuhlgangs herum. Sollten derartige Symptome auftreten, sollten sie uns aufsuchen (siehe oben).

Im Normalfall können die Erreger der Darminfektion nicht direkt bekämpft werden, dies wird vom Immunsystem ihres Kindes und der vorhandenen Darmflora (= Bakterien, die uns im Darm bei der Verdauung helfen) übernommen. Auch unter richtiger Therapie dauern Durchfallerkrankungen 2 – 3 Tage, bei bestimmten Erregern auch bis zu 10 Tagen.

Wir hoffen, dass Ihnen diese Informationen weitergeholfen haben.

Dr. Sven Beck & Dr. Ulrich Hermann  
Kinder- und Jugendärzte