



Diätvorschläge bei Erbrechen und Durchfall

Empfehlungen für Säuglinge:

Bis zum 3. Lebensmonat: wenn voll gestillt, dann Muttermilch unverändert weitergeben; bei Fläschchennahrung die gewohnte Nahrung (Pre, 1-er) in kürzeren Abständen, aber mit jeweils weniger Menge geben, insgesamt soll die Menge am Tag gleich viel sein (zB 8x90ml anstatt 5x145ml)

Ab dem 4. Lebensmonat: zusätzlich in jedes Fläschchen 2- 3 Löffel Frühkarotten aus dem Glaserl dazugeben – solange bis der Stuhl „karottig“ ist.
Haben Sie schon mit dem Zufüttern begonnen, können Sie auch gerne löffelweise geschabten Apfel (braun werden lassen) oder zerdrückte Banane geben.
Empfehlenswert sind auch Fertiggetränke wie **ORS 200** (am besten kühl-schrankkalt geben – schmeckt sonst intensiv karottig).

Empfehlungen im Kleinkindalter:

Wichtig ist eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr!
Falls ihr Kind auch erbricht: löffelweise (4-5 EL alle 10 min) und eher kühl Tee anbieten.

Medikamentöse Unterstützung gegen den Durchfall:

- **Tasectan:** Pulver aus Gelatine und Tannin, geschmacksneutral, natürlich, bindet Wasser im Körper. 1 Beutel alle 6 Std, bis die Beschwerden abklingen
- **Diarrhoesan:** Saft mit Auszug aus Kamillenblüten und Apfelpektin, bindet ebenfalls Wasser im Körper. Zu Beginn einmalig 10ml, danach stündlich 5ml einnehmen, insgesamt 4-5x pro Tag
- **Probiotika:** zB Bioflorin, Antibiophilus, Multiflora, Omnibiotic

Für alle Altersgruppen gilt:

- ausreichende Flüssigkeitszufuhr
- Aufbaudiät soll mindestens einige Tage durchgeführt werden
bei älteren Kindern im Anschluss noch einige Tage Schonkost, dann erst Normalkost
- lieber mehr Mahlzeiten pro Tag und dafür kleinere Mengen pro Mahlzeit.

Lebensmittel, die auch als Aufbaukost geeignet sind:

- Biskotten, Zwieback, Reis, Weißbrot („altbacken“)
- **Karotten** in jeder Form (im Glas gekocht, püriert, als Suppe)
- gekochte Kartoffeln (Fertigpüree mit Wasser zubereiten statt mit Milch)
- Banane, geschabten Apfel
- Soletti, trockene Kekse (z.B. Fredy-Kekse)

Vermeiden sollte man in der Aufbauphase:

- ❖ Süßigkeiten jeder Art (vor allem Schokolade)
- ❖ Frittiertes bzw. Gebackenes wie Pommes, Schnitzel, Fischstäbchen
- ❖ frische oder reine Obstsaft wie Orangen- oder Apfelsaft
- ❖ Fast-Food wie Hamburger, Hot-Dog, Ketchup, Mayonnaise, Saucen
- ❖ Milchprodukte pur wie Pudding, Kakao, Fruchtjoghurt

Kein PASPERTIN, CEOLAT oder IMODIUM geben!