

# 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 (Halb-)Tag: Flüssigkeitsersatz (sog. Teepause).

Je nach Alter und Allgemeinzustand während 12 bis max. 24 Stunden: Glukose/Elektrolytlösung (z.B. Normolytoral, GES 45. Oder selber machen: 1 Liter Wasser oder kalter Tee mit 4-5 Esslöffel Zucker und ½ Kaffeelöffel Salz), 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. Elektrolytlösung auch weitergeben, wenn das Kind erbricht.

Später: 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.

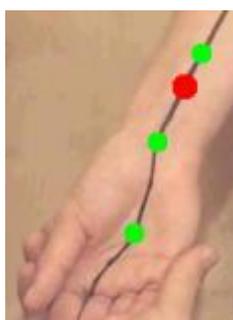
Rezept Karottensuppe: 500 g Karotten in 1 Liter Wasser weichkochen; alles mit dem Mixer fein pürieren und mit abgekochtem Wasser auf 1 Liter wiederauffüllen, ein Teelöffel Salz dazugeben.

Aufbauend: Gesüsster Tee, Zwieback, Salzstengel, Reis- oder Gerstenschleimsuppe mit Parmesan.

### **Was das Kind möchte, aber nicht zu fettig und nicht zu süß! Kleine, häufigere Mahlzeiten!**

Zusätzlich z.B. gekochtes püriertes Pouletfleisch, Kartoffelschnee oder Wasserreis. Wenig Joghurt natur. Möglichst (pürierte) Schonkost, d.h. auch leicht verdauliches Gemüse und 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.

### Indikation

Bei Übelkeit und Erbrechen, Schwindel.

### Anwendung

Kräftige Massage mit Finger für 1-2 Min. pro Seite.

## Zeichen von erstem 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!