



DR. MED.  
ROLAND STEINMETZ FACHARZT FÜR  
ALLGEMEINMEDIZIN, NATURHEILVERFAHREN-SPORTMEDIZIN

► PRAXISANSCHRIFT

Dornheimer Weg 58  
64293 Darmstadt

Tel.: 06151 893734  
Fax: 06151 893480

Liebe Eltern,

Ihr Kind hat Durchfall. Akuter Durchfall bei Kindern ist in aller Regel selbstlimitierend, das heißt, er hört von alleine wieder auf. Trotzdem gilt: je jünger das Kind, desto vorsichtiger sollte Ihr man sein, da durch Durchfall viel Flüssigkeit verloren werden kann (Dehydratation).

Ab einem Gewichtsverlust von 5-10% kann sogar Lebensgefahr bestehen; ein solch großer Verlust wird aber bei einem „normalen“ Durchfall nicht erreicht.

Typischerweise wird Ihr Kind einige Stunden zuvor weinerlich sein, hat keinen Appetit, ist wund, „spuckt“, hat leichtes Fieber. Danach setzt der Durchfall (Diarrhoe) ein. Ursache der Diarrhoe ist häufig eine virale Erkrankung aber auch eine bakterielle Erkrankung über verdorbene Lebensmittel ist möglich. Weitere Ursachen sind Diätfehler (beim Abstillen, reichlich stark zuckerhaltige Getränke), eine gestörte Darmflora bei Antibiotikatherapie oder Begleitreaktionen bei Infekten.

**Was ist zu tun?** Dabei gibt es 2 Phasen zu beachten.

**Rehydratation (Auffüllen des Flüssigkeitsverlustes) über ca. 12-24 Stunden:**

Säuglinge und Kleinkinder sollten engmaschig dem Arzt vorgestellt werden, um einen bedrohlichen Flüssigkeitsverlust frühzeitig zu erkennen. Dabei gelten eher geringere Zeiten. Hier kommt eine besondere Ernährung zum Zug, die verlorene Mineralstoffe und Flüssigkeit ersetzt. Ältere Kinder können auch einen Glukose-Salz-Tee zu sich nehmen: 1 Liter Fenchel- oder 2. Aufguß eines Schwarztees mit einem  $\frac{3}{4}$  Teelöffel Salz, ein Teelöffel Backpulver, 4 Eßlöffel Zucker und 1 Tasse Orangensaft verteilt auf kleine Einzelportionen oder teelöffelweise. Cola/Salzstangen sollten nicht gegeben werden. 6 Stunden nach dem letzten Erbrechen geriebene Äpfel.

**Realimentation (Kostaufbau):**

Brustkinder werden parallel zur 1. Phase nach Bedarf weiter gestillt. Flaschenkinder erhalten ihre übliche Milchmahrung ca. 6-12 Stunden nach Beginn der Rehydratation mit Wasser 1:1 verdünnt. Kleinkinder erhalten ab dem 2. Tag neben normalem Tee gewohnte leicht Kost (Reisschleim, Karotten-, Kartoffelpüree, geriebene Äpfel, gemuste Bananen, Zwieback, einzelne Salzstangen). Danach schrittweiser Nahrungsaufbau über zwei bis fünf Tage. Weiterbestehende dünne Stühle sind nicht entscheidend, wenn der Flüssigkeitsverlust ausgeglichen ist. Bei Durchfall, der länger als drei Tage anhält, sollte eine Stuhlprobe eingeschickt werden.

Dr. med. Roland Steinmetz und  
Ihr Praxisteam