



Elterninformationen der DGKJ

MEIN KIND HAT DURCHFALL

- » WAS SIND DIE URSACHEN VON DURCHFALL?
- » WIE GEFÄHRLICH IST EINE DURCHFALLERKRANKUNG?
- » WAS KÖNNEN ELTERN TUN?



WAS SIND DIE URSACHEN VON DURCHFALL?

Plötzlich auftretender weicher bis wässriger Stuhl bei einem bisher gesunden Kind ist meistens Folge einer infektiösen Magen-Darmerkrankung. Häufig treten vor oder mit dem Durchfall auch noch Erbrechen und Fieber auf. Auslöser der Infektion sind sehr häufig Rota- und Noroviren oder durch Bakterien verunreinigte Lebensmittel. Diese Erreger greifen die Darmschleimhaut direkt an oder schädigen sie durch ihre Gifte (Toxine). Der Darm kann Wasser und verschiedene Salze (Elektrolyte) nicht mehr ausreichend aus dem Speisebrei in das Blut (und damit in den Körper) zurückholen. Mit dem wässrigen Stuhl gehen so in kurzer Zeit große Mengen an Flüssigkeit und Blutsalzen verloren, der Körper trocknet aus.

WIE GEFÄHRLICH IST EINE DURCHFALLERKRANKUNG?

Säuglinge und Kleinkinder bis 2 Jahre sind am stärksten gefährdet. Bei kleinen Kindern kann heftiger Durchfall, besonders wenn zusätzlich Erbrechen auftritt, schon innerhalb weniger Stunden zu einer starken Austrocknung führen: Dies kann ernste Konsequenzen für die Gesundheit Ihres Kindes haben.

WAS KÖNNEN ELTERN TUN?

Am wichtigsten ist es, die durch Durchfall und Erbrechen verlorene Menge an Flüssigkeit und Blutsalzen (Elektrolyte) mit einer speziellen **Trinklösung** aus Salz (Natrium) und Traubenzucker (Glukose) sehr rasch zu ersetzen. Nur mit Hilfe der richtigen **Elektrolyt-Glukose-Mischung** kann das für den Körper so wichtige Wasser optimal vom Darm aufgenommen werden. Fertige, in Pulverform erhältliche

„Elektrolyt-Glukose-Trinklösungen“ im richtigen Mischungsverhältnis gibt es in jeder Apotheke zu kaufen.

Bitte beachten Sie immer genau die Gebrauchsanleitung dieser Trinklösungen, denn ein zu geringer oder zu hoher Verdünnungsgrad kann gefährliche Folgen haben.

- Mischen Sie die Trinklösung nicht mit anderen Flüssigkeiten wie Milch, Saft oder Softdrinks!
- Je früher Sie bei Durchfall die Lösung verabreichen, umso besser ist es für Ihr Kind.
- Halten Sie immer einige Päckchen der Elektrolyt-Glukose-Mischung zum Auflösen in Ihrer Haus- und Reiseapotheke bereit.

■ Wie viel Trinklösung braucht mein Kind?

Die Menge hängt sowohl vom Alter und dem Gewicht Ihres Kindes, als auch von der Flüssigkeitsmenge ab, die durch Durchfall und Erbrechen verloren gegangen ist. Zeigt Ihr Kind schon Zeichen der Austrocknung, z. B. eine trockene Zunge, eingesunkene Augen und ist unruhig oder sehr durstig, benötigt es in den ersten 3 – 4 Stunden 40 – 50 ml **Elektrolyt-Glukose-Mischung** pro Kilogramm Körpergewicht.

Zeigt Ihr Kind noch keine Zeichen der Austrocknung, ersetzen Sie Ihrem Kind die abgeschätzte verlorene Flüssigkeit durch die Trinklösung. Bei Säuglingen sind das 50 – 100 ml, bei Kleinkindern 100 – 150 ml nach jedem flüssigen Stuhl oder Erbrechen.

■ Wie nimmt mein Kind die Trinklösung am besten an?

Die Trinklösung kann gekühlt oder bei Zimmertemperatur gegeben werden. Wenn Ihr Kind erbricht, geben Sie zu Beginn alle 2 Minuten kleine Mengen mit einem **Teelöffel**. Sollte Ihr Kind den Löffel ablehnen, können Sie die Trinklösung auch mit Hilfe einer **Spritze** in den Mund verabreichen. Erst wenn auf diese Weise 100 – 200 ml eingenommen wurden, können Sie dem Kind größere Mengen

auf einmal aus dem Becher oder der Flasche anbieten (z. B. 30 – 50 ml alle 15 Minuten). Wenn Ihr Kind nicht erbricht, können Sie gleich mit den größeren Mengen beginnen.

■ Wann und was darf ich meinem Kind wieder zu essen geben?

Der Darm braucht für den Heilungsprozess Energie. Wenn Sie Ihr Kind stillen, können Sie es zwischen dem Füttern der Trinklösung an die Brust legen. Sobald der Körper Ihres Kindes wieder gut mit Flüssigkeit versorgt ist (was nach 3 – 4 Stunden der Fall sein sollte), geben Sie ihm auch wieder die gewohnte Nahrung. Säuglinge erhalten Muttermilch oder ihre übliche Flaschennahrung in normaler Konzentration (nicht verdünnt), Kleinkinder erhalten ihre gewohnte Kost. Günstig sind stärkehaltige Produkte wie Nudeln, Breie, Kartoffeln, Brot oder Zwieback. Auch Fett ist erlaubt. Schränken Sie in den ersten Tagen die Gabe von stark zuckerhaltigen Speisen und Getränken, besonders Säften und Softdrinks, ein.

■ Medikamente und Hausmittel

Die Gabe zahlreicher Medikamente ist bei Brechdurchfall im Säuglings- und Kleinkindalter nicht nur sinnlos, sondern gefährlich. Einige wenige Medikamente können allerdings bei frühem Einsatz die Durchfalldauer verkürzen und können eine Ergänzung, keinesfalls aber ein Ersatz für die Trinklösung sein. Die Entscheidung über den Einsatz von Medikamenten sollten Sie in jedem Fall gemeinsam mit Ihrem Kinder- und Jugendarzt treffen. Cola-Getränke, Salzstangen, lange „Teepausen“ und eine tagelange „Durchfalldiät“ mit fettarmen Speisen sind zur Behandlung ungeeignet.

Auch bei richtiger Behandlung dauert der Durchfall meist 2 oder 3 Tage an.

In dieser Zeit sollten Sie Ihrem Kind reichlich Flüssigkeit anbieten! Bei wässrigem Durchfall geben Sie auch weiterhin die Trinklösung.

In folgenden Situationen sollten Sie umgehend die kinder- und jugendärztliche Praxis oder auch die Notfallambulanz einer Kinderklinik aufsuchen:

- Ihr Kind ist jünger als 7 Monate oder wiegt weniger als 8 kg (besonders Frühgeborene).
- Ihr Kind hat eine andere bekannte Grundkrankheit, besonders am Darm, der Niere oder eine Stoffwechselerkrankung.
- Ihr Kind hat hohes Fieber (> 39,5°C).
- Ihr Kind zeigt auffälliges Verhalten wie Hinfälligkeit, Gereiztheit, schrilles Schreien, Trinkschwäche.
- Ihr Kind hat sehr zahlreiche und große Mengen wässrigen Stuhls z. B. > 8 – 10 Stühle pro Tag.
- Ihr Kind leidet an unstillbarem Erbrechen.
- Ihr Kind verweigert trotz Zeichen der Austrocknung die Trinklösung.
- Der Zustand Ihres Kindes verschlechtert sich trotz Gabe der Trinklösung.
- Ihr Kind leidet an blutigen Durchfällen (mehr als einzelne Blutfäden).
- Wenn Sie sich überfordert fühlen oder unsicher sind.

Wie kann ich Durchfallerkrankungen vorbeugen?

- In den ersten Lebensmonaten schützt Stillen, auch teilweises Stillen, Ihr Kind vor Infektionen, einschließlich Durchfall.
- Vermeiden Sie Infektionen durch Lebensmittel: Bereiten Sie Flaschenmilch stets frisch zu und kochen oder braten Sie Fleisch und Eier gut durch.
- Gegen Rotavirus-Infektionen können Sie Ihr Kind ab der 6. Lebenswoche durch eine sehr gut verträgliche und wirksame Schluckimpfung schützen. Die Impfung muss im 1. Lebenshalbjahr abgeschlossen sein.

Die gesamten Ausgaben der „Elterninformationen der DGKJ“ zu Gesundheitsproblemen von Kindern und Jugendlichen erhalten Sie bei Ihrem Kinder- und Jugendarzt oder als Download unter der Internetadresse www.dgkj.de (Rubrik „Eltern“).

IMPRESSUM

Erstellt im Auftrag der
**Deutschen Gesellschaft
für Kinder- und Jugendmedizin e.V. (DGKJ)**
Chausseestraße 128/129, 10115 Berlin
www.dgkj.de

von der
**Gesellschaft für Pädiatrische
Gastroenterologie und Ernährung e.V. (GPGE)**
(Prof. Dr. Sibylle Koletzko, München)

in Zusammenarbeit mit dem
**Berufsverband der Kinder- und
Jugendärzte e.V. (BVKJ)**

Titelbild: Klaus Michael Wölke
© DGKJ 2008