

Ernährung bei Durchfall

1. Allgemeines

Von Durchfall spricht man, wenn deutlich mehr und dünnerer Stuhl als gewöhnlich abgesetzt wird (bei Säuglingen mehr als 5–10 Stühle pro Tag, bei Kindern mehr als 3). Häufig treten zusätzlich Appetitlosigkeit, Erbrechen und Bauchschmerzen auf.

Wichtig: Durchfall kann rasch zu Flüssigkeitsverlust und Austrocknung führen.

2. Flüssigkeit

Gestillte Säuglinge: weiterstillen, zusätzlich eiskalt schluck- oder löffelweise Glucose-Elektrolyt-Lösung (z. B. Normolyt®).

Nicht gestillte Säuglinge: zunächst Glucose-Elektrolyt-Lösung (200 ml mit Wasser zubereiten, am besten eiskalt und schluckweise), danach wieder normale Flaschennahrung.

Kinder: viel trinken – immer wieder kleine Mengen anbieten.

geeignet: Glucose-Elektrolyt-Lösungen (z. B. Normolyt®), Karottensaft mit Reisschleim z.B. Hipp ORS®, leicht gesüßte Kräuter- oder Früchtetees, Apfelsaft mit Wasser verdünnt.

Tipp: Bei Erbrechen kleine Mengen, aber häufig geben (z. B. löffelweise und kalt).

3. Ernährung bei Durchfall

Nach 4–6 Stunden können Sie mit leichter Kost beginnen. Bieten Sie viele kleine Mahlzeiten an, zwingen Sie Ihr Kind aber nicht zum Essen.

Geeignet:

- Zwieback, Soletstangerl
- Altbackenes oder getoastetes Weißbrot (mit wenig Honig oder Marmelade)
- Fein geriebene Äpfel (braun werden lassen), zerdrückte Banane
- Heidelbeerkompott oder getrocknete Heidelbeeren (kaubar)
- Kartoffelpüree, Nudeln, Reis
- Mageres Fleisch (gedünstet oder gekocht, mit wenig Öl)
- Gemüse wie Karotten, Zucchini, Kürbis
- Fettarme Brühen oder klare Suppen mit Einlage (Reis, Haferflocken, Grieß, Semmelwürfel)
- Karottensuppe (lang gekocht, dann pürieren und salzen)
- Reissuppe (Karotten mit Reisflocken, püriert und gesalzen)
- Topfen, fettarmer Käse, Schinken (bei älteren Kindern)
- Süßspeisen wie Pudding oder Biskuit in kleinen Mengen

Nicht geeignet:

- Fettige, stark gewürzte oder frittierte Speisen
- Sehr süße Speisen und Getränke
- Kohlensäurehaltige Getränke

5. Kostaufbau (1–2 Tage, dann Rückkehr zur Normalkost)

- Frühstück: Weißbrot, Semmel oder Kipferl (getoastet), wenig Butter/Margarine, Marmelade oder Honig
- Jause: geschabte Äpfel, Banane oder Heidelbeerkompott + Zwieback
- Mittag: mageres Fleisch mit Reis, Teigwaren, Püree oder Gemüse; dazu leichte Nachspeise (z. B. Pudding)
- Abend: Weißgebäck, Topfen, fettarmer Käse, Schinken
- Getränke: wie oben, zusätzlich verdünnte Säfte (Himbeer-, Ribisel-, Heidelbeer)

6. Hygiene

Nach jedem Toilettengang oder Windelwechsel Hände gründlich mit Seife waschen (mind. 30 Sekunden).

Hände auch vor der Essenszubereitung und vor dem Essen waschen.

Toilette nach Benutzung durch Erkrankte gründlich reinigen.

Stuhlverschmutzte Wäsche separat bei hoher Temperatur waschen und nach Möglichkeit bügeln.



Achten Sie auf die Trinkmenge, das Körpergewicht Ihres Kindes und Häufigkeit des Erbrechens und der Durchfälle! Bei Müdigkeit, Trinkverweigerung, starkem Erbrechen/Durchfall muss Ihr Kind wiedervorgestellt werden!