



Durchfall

Was tun wenn der Darm rebelliert?

Die häufigste Ursache für Durchfall bei Kindern sind Infektionen des Magen-Darm-Trakts. Die hier genannten Informationen und Tipps gelten für solche akuten, infektiös bedingten Formen des Durchfalls. Andere seltenere, schwerere oder chronische Formen von Durchfall werden hier nicht besprochen.

WAS IST DURCHFALL?

Von Durchfall spricht man, wenn öfter als dreimal täglich breiiger oder flüssiger Stuhl abgesetzt wird. Bei einer Darmentzündung, die durch Viren oder Bakterien verursacht wird, kann der Darm seine eigentliche Funktion, Flüssigkeit und Nährstoffe in den Körper aufzunehmen, nicht mehr gut erfüllen. Vielmehr werden durch die Entzündung der Darmschleimhaut vermehrt Wasser und Salze ausgeschieden.

WAS TUN?

Glücklicherweise verlaufen Magen-Darm-Infektionen meist harmlos und lassen sich dann gut zu Hause behandeln. Der Durchfall selbst endet gewöhnlich nach einigen Tagen von allein, ohne dass dagegen spezielle Medikamente gegeben werden müssten. Ziel der Behandlung ist es, dem Körper verlorene Flüssigkeit und Nährstoffe zuzuführen und eine Austrocknung des Kindes zu vermeiden. Außerdem sollte nach Möglichkeit vermieden werden, dass sich andere Personen anstecken.

NACH DEM KLO UND VOR DEM ESSEN...

...Händewaschen nicht vergessen! Diesen Kindergartenspruch sollten Sie ganz besonders bei Durchfallerkrankungen beherzigen. Gründliches Händewaschen ist die wichtigste Hygienemaßnahme, um die Weiterverbreitung der Infektion zu verhindern. Das gilt sowohl für das erkrankte Kind selbst als auch für alle anderen Familienmitglieder. Geschirr und Besteck, die

das kranke Kind verwendet hat, sollten selbstverständlich nicht von anderen mit benutzt werden. Kinder mit Durchfall sollen keine Gemeinschaftseinrichtungen (Kindergarten, Krippe, Schule, Tagesstätte) besuchen.

WAS IST ERLAUBT?

Gestillte Säuglinge mit Durchfall sollten weiter gestillt werden. Möglicherweise muss man sie öfter anlegen als sonst, insbesondere wenn sie kleinere Mengen trinken als gewöhnlich.

Säuglinge, die ausschließlich Flaschen-nahrung trinken, sollen diese auch während des Durchfalls weiter zu sich nehmen. Die früher gebräuchliche "Heilnahrung" wird nicht mehr empfohlen.

Wenn der Säugling schon Beikost bekommt, können Karotten-, Kartoffel- oder Bananengläschen gefüttert werden.

Größere Kinder sollten ebenfalls reichlich trinken. Geeignet sind Wasser oder Tees (ggf. leicht gesüßt und zusätzlich mit einer kleinen Prise Salz versehen). Nicht empfohlen werden Limonaden oder Fruchtsäfte.

Zum Nahrungsaufbau eignen sich Zwieback, Toast, Salzstangen, Banane, klare Brühe ("Buchstaben-Suppe"), Reis, Kartoffeln, Karotten (Rezept auf der nächsten Seite), fettarmes Fleisch, gedünsteter Fisch. Gemieden werden sollten blähende oder fett-haltige Speisen, Paniertes oder Gebratenes und Süßigkeiten.

Um durch den Durchfall verlorene Flüssigkeit und Salze zu ersetzen, werden Elektrolyt-lösungen (z.B. Oralpädon®, Infectodiarrstop®) empfohlen. Allerdings weigern sich viele Kinder, diese Lösungen zu trinken, da sie Ihnen nicht schmecken. Man muss sich dann mit den o.g. Getränken behelfen.

UND WENN'S NICHT BESSER WIRD?

Wenn der Durchfall sehr heftig oder lang verläuft, kann der Flüssigkeitsverlust zu einer Austrocknung des Körpers führen und damit eine ernste Gefahr für das Kind darstellen.

Folgende Faktoren erhöhen das Risiko einer Austrocknung beim Kind:

- Geringes Alter,
- Niedriges Körpergewicht,
- Häufige Stuhlentleerungen,
- Sehr flüssiger Stuhlgang,
- Große Stuhlmengen,
- Geringe Trinkmenge,
- Lange Krankheitsdauer,
- Hohes Fieber,
- Zusätzliches Erbrechen.

Alarmzeichen für eine mögliche Gefährdung des Kindes durch die Austrocknung sind:

- Zunehmende Schläppheit und Apathie,
- Eingesunkene Augen,
- Abnehmende Urinausscheidung,
- Nachlassende Hautspannung,
- Trockene Mundschleimhaut,
- Blut im Stuhl.

Wenn Sie eines oder mehrere dieser Alarmzeichen bei Ihrem Kind feststellen, sollten Sie es rasch vom Arzt untersuchen lassen. Denn im schlimmsten Fall kann die Austrocknung sogar zu lebensbedrohlichen Komplikationen führen! Dazu gehören Nierenversagen, Krampfanfälle und Schock. Dann muss das Kind rechtzeitig zur stationären Behandlung in einer Klinik aufgenommen werden.

KAROTTENSUPPE NACH PROFESSOR MORO

Seit mehr als 100 Jahren bewährt sich bei Durchfall die Karottensuppe nach Professor Moro. Man benötigt dafür:

500 g geschälte Karotten,
1 Liter Wasser,
½ Teelöffel (3 g) Salz,

Die Karotten werden eine Stunde lang im Wasser gekocht, dann püriert oder durch ein Sieb gestrichen. Dieser Karottenbrei wird mit gekochtem Wasser wieder auf einen Liter aufgefüllt und mit dem Salz verrührt.

Mit dieser Karottensuppe erhält das Kind einerseits Flüssigkeit, Nährstoffe und Salz, andererseits festigen die Karotten den Stuhl und helfen, die Krankheitserreger schneller aus dem Darm auszuscheiden.