Kinder- und Jugendarztpraxis
Michael Reifenscheid & Dr. med. Uta Poll

Alter Markt 7
32369 Rahden
Tel.: 05771-4420
info@kinderarztpraxis-online.com

Diätplan für Kinder bei (Brech-) Durchfall

Normale Nahrung absetzen. Nur kühlen Tee (Pfefferminz-, Kamillen-, Fenchel-, Hagebutten- oder Schwarzen Tee) mit Zucker (am besten Traubenzucker, kein Süßstoff!) und einer Prise Salz zu trinken geben.
Trinkmenge nach Belieben aber mindestens ¾ Liter pro Tag. Bei Erbrechen nur löffelweise und evtl. eiskalte Getränke anbieten. Versuch mit Traubenzucker-Mineral-Gemischen (z.B. Oralpaedon) und Salzstangen.
Nach spätestens 3-4 Stunden kleine Portionen kohlenhydratreiche Nahrung: geriebene rohe Äpfel, Bananen, getrocknete Heidelbeeren (oder Fertiggläschen Apfel-Banane, Apfel-Heidelbeere), Kartoffeln, Toast / Brötchen mit z.B. Marmelade, Knäckebrot, Zwieback, fettarme Brühe.

Ab dem zweiten Tag dürfen Kinder, die nicht mehr Erbrechen, zusätzlich Reis, Kartoffelbrei, Karottenbrei oder Haferflocken (nur mit Wasser kochen!) essen.

Tritt kein Erbrechen / Durchfall mehr auf ist ab dem 4. Tag gekochtes mageres Fleisch (Kalb, Geflügel, Fisch), Magermilchquark, Eigelb, Nudeln oder Gemüse (aber KEIN Kraut, Erbsen, Bohnen, Zwiebeln und Linsen!) zusätzlich zu empfehlen.

Wird alles gut vertragen kann man langsam zur normalen Kost übergehen.

Verboten: Unbedingt beachten!

- Milch und Milchprodukte, Öl, Fett (Butter, Margarine), Eier
- Medikamente nur nach Anweisung des Arztes!
- Bei Bauchschmerzen (Blähungen) Wärmflasche auflegen.
- Bei erneutem Auftreten von Durchfall wieder nur Tee geben und wieder langsamer Kostaufbau!