



PRIVATÄRZTLICHE  
PRAXIS FÜR KINDER  
UND JUGENDLICHE

DR. MED NADINE SCHEFF

# Magen-Darm-Infekt („Magen-Darm-Grippe“)

Ein Magen-Darm-Infekt ist eine Entzündung des Magen-Darm-Traktes. Die häufigste Ursache ist ein Virusinfekt, bakterielle Infekte sind seltener. Typische Symptome sind Durchfall und/oder Erbrechen. Die Gefahr besteht in der Austrocknung des Körpers (besonders bei Säuglingen und kleineren Kindern) durch Flüssigkeits- und Salzverluste.

## Was kann ich verabreichen und für mein Kind tun?

- Achten Sie auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr! Häufige kleine Schlücke, ggf. aus tiefem Teller löffeln lassen.
- Tee (Bio-Fenchel) – am besten mit Zusatz von  $\frac{1}{4}$  TL Salz/250 ml und 2 TL (Tauben-) zucker oder Honig (ab 12 Monate), wenn nicht vorhanden Haushaltszucker oder einen Schuss Apfelsaft dazu

**WICHTIG:** auf die Zufuhr von Zucker muss geachtet werden; wenn keine gesüßten Getränke angenommen werden ggf. zwischendurch Traubenzuckerplättchen essen lassen (wenn Kaufähigkeit vorhanden und keine Verschluckungsgefahr besteht)

- Dünne Apfelschorle (mit stillem Wasser)
- **KEINE** Milchprodukte; nach dem Infekt zunächst laktosefreie Milchprodukte wählen
- **KEINE** scharfen, fettigen und gewürzte Speisen (Pizza, Käse, Wurst, sahnige Soßen etc.)



PRIVATÄRZTLICHE  
PRAXIS FÜR KINDER  
UND JUGENDLICHE

DR. MED NADINE SCHEFF

- **EMPFEHLENSWERT:** Laugenbrötchen, Weißmehlbrot/-brötchen, Leicht und Cross, helle Nudeln, Kartoffeln
- Möglichst Pektinreiche Lebensmittel anbieten: Geriebener Apfel, gekochte Möhren, pürierte Banane (enthalten wichtige Mineralstoffe und dicken den Stuhl an).

**Fertiglösungen mit Elektrolyten/Probiotika/Uzarawurzel/Homöopathika u.a. können bei Bedarf ärztlich verordnet werden.**

- möglich:
- Morosuppe (ab 6 Monaten):
  - 500g Möhren zerkleinern und 90 min kochen, pürieren und sieben, auf 1l Wasser auffüllen, Zusatz von 4-5 g Salz
  - Heidelbeeren: Getrocknete Früchte, ab 12 Monate 5-10-g tgl.
  - Heidelbeer-Tee: 1 EL getrocknete Heidelbeeren mit 250 ml heißem Wasser übergießen und 10 min lang kochen, absieben und auf Trinktemperatur abkühlen lassen

**WARNSYMPTOME:** eine ärztliche Vorstellung ist erforderlich!

Starke Flüssigkeitsverluste, Teilnahmslosigkeit, blutiger Durchfall, starke Bauchkrämpfe, schrilles Schreien beim Säugling, totale Trinkverweigerung, ausbleibende Urinproduktion