



Liebe Eltern,

wir haben bei Ihrem Kind eine Magen-Darm-Infektion festgestellt. Es handelt sich hierbei um eine, meist durch Viren ausgelöste, ansteckende Erkrankung, die mit Durchfall und gelegentlich auch mit Erbrechen einhergeht.

Damit es Ihrem Kind schnell wieder besser geht, sollte Sie die folgenden Punkte beachten.

#### **Achten Sie darauf, dass Ihr Kind ausreichend trinkt !**

Am besten eignen sich Glucose-Elektrolytlösungen, stilles Wasser oder ungesüßter Tee (evtl. Traubenzucker). Fruchtsäfte sollten vermieden werden, da sie den Magen-Darm-Trakt Ihres Kindes reizen und so zu Erbrechen führen können. Gestillte Säuglinge sollten weiter gestillt werden. In den Stillpausen kann zusätzlich Glucose-Elektrolyt-Lösung gefüttert werden.

Bei anhaltendem Erbrechen muss die Flüssigkeit unter Umständen löffelweise zugeführt werden.

#### **Ihr Kind sollte eine Magen-Darm-Diät einhalten !**

Bei einer Magen-Darm-Infektion verträgt Ihr Kind fett- und eiweißreiche Nahrung schlecht. Sie sollten deshalb darauf achten, dass Ihr Kind Schonkost erhält (siehe Tabelle). Sollte es Ihrem Kind im weiteren Verlauf besser gehen (kein Erbrechen mehr, Stuhl kommt weniger häufig und wird fester), dann können Sie die Schonkost **vorsichtig** auf die übliche Ernährung umstellen.

#### **Wann sollten sie Ihr Kind erneut bei uns vorstellen ?**

- Wenn Ihr Kind nicht mehr trinken will
- Wenn Ihr Kind dauerhaft oder anhaltend erbricht
- Wenn Blut im Stuhl sein sollte
- Wenn sich der Allgemeinzustand verschlechtert

Alter des Kindes	Gut verträgliche Nahrung
<b>Säuglingsalter</b>	<p><b>Gestillte Säuglinge:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☺ Muttermilch</li> <li>☺ In den Stillpausen evtl. Glucose-Elektrolyt-Lösung</li> </ul> <p><b>Nicht gestillte Säuglinge:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☺ Säuglingsnahrung verdünnt mit Glucose-Elektrolyt-Lösung. Erst im Verhältnis 1:1 Später kann der Milchanteil erhöht werden</li> </ul>
<b>Kleinkinder und ältere Kinder</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☺ Karotten (ohne Fett gekocht)</li> <li>☺ Gemüse (Broccoli, Blumenkohl ohne Fett gekocht)</li> <li>☺ Gestampfte Kartoffeln</li> <li>☺ Kartoffelpüree (ohne Butter oder Milch)</li> <li>☺ Zwieback</li> <li>☺ Getoastetes Weißbrot, Brötchen evtl. mit Konfitüre</li> <li>☺ Geriebener Apfel (mit Schale)</li> <li>☺ Geschlagene Banane</li> <li>☺ Salzstangen</li> <li>☺ Naturjoghurt (fettarm)</li> </ul>

Folgende Lebensmittel bitte vermeiden
<ul style="list-style-type: none"> <li>☹ Hülsenfrüchte (Bohnen, Erbsen, Linsen etc.)</li> <li>☹ Wurst, Käse</li> <li>☹ Milch/Kakao</li> <li>☹ Cola, Fanta, Limonaden, Säfte</li> <li>☹ Süßigkeiten</li> <li>☹ Chips/Erdnussflips</li> <li>☹ Obst (Pfirsiche, Mandarinen, Orangen, Kirschen etc.)</li> <li>☹ Pommes Frites, Hamburger, Döner etc.</li> </ul>