



---

## Informationsblatt zu Erbrechen und/oder Durchfall bei Kindern

### Grundsätzliches:

- Trinken ist wichtiger als Essen
- Viel Flüssigkeit in vielen kleinen Portionen, löffelweise
- Zu Beginn kein normales Essen, d. h. kein Fett
- Bei Erbrechen eher kalt als warm
- In den ersten sechs bis acht Stunden nur Trinken anbieten, keine feste Nahrung
- Bei anhaltendem Erbrechen oder Gewichtsabnahme von **mehr als 5 %** sofort Arzt konsultieren (Gefahr der Austrocknung)

### Kostaufbau (bitte der Reihe nach):

1. zu Beginn (6-8h) nur trinken lassen:
  - Zucker-Salz-Mischungen/Elektrolytlösung (z. B. Saltadol, GES 60, Humana Elektrolyt), Wasser
  - gesüßter, kalter Tee (Kamille, Fenchel, Pfefferminz)
  - zusätzlich Fanconi - Lösung - bestehend aus:  
1/3 Orangensaft + 1/3 schwarzen Tee + 1/3 Mineralwasser + 3 EL Traubenzucker, je nach Geschmack  
max. ½ TL Salz (oder Salzstangen essen)
2. weiterer Kostaufbau (falls die Flüssigkeit toleriert wurde):
  - Weißbrot (mit dünn Marmelade), gequetschte Banane, geriebener Apfel, gekochte Möhren, Kartoffeln oder Kartoffelbrei, gekochter Reis, gekochte Nudeln, Zwieback, Salzstangen, Knäckebrot
  - allmählicher Kostaufbau, aber noch weiter fettreduziert

**Säuglinge** dürfen die ganze Zeit gestillt werden, erhalten zu Beginn aber zusätzlich die oben genannten Zucker-Salz-Mischungen/Elektrolytlösungen. Die Gefahr der Austrocknung ist größer. Bei Gewichtsverlust von mehr als 5% oder bei apathischem, schlappem Kind bzw. wenn das Kind die Nahrung verweigert, sofort einen Arzt konsultieren.

Wir hoffen, diese Information beantwortet einige Ihrer Fragen. Falls Sie noch weitere Fragen haben, sprechen Sie uns an. Wir stehen Ihnen gerne zur Verfügung.

Ihr Praxisteam