



Liebe Eltern!

Ihr Kind ist an einer sogenannten "Magen- Darmgrippe" erkrankt. Unser Praxisratgeber gibt Antwort auf häufig gestellte Fragen zu diesem Thema und soll Ihnen bei der Behandlung Ihres Kindes helfen!

Was ist eine Magen- Darmgrippe?

Es handelt sich um eine meist durch Viren hervorgerufene Infektion der Magen- und Darmschleimhaut. Die häufigsten Symptome sind: Übelkeit, Bauchschmerzen, Erbrechen und Durchfall. Das Kind ist außerdem oft müde, schlapp und blass. Auch Fieber ist eine durchaus übliche Begleiterscheinung der Magen- Darmgrippe und kein Grund zur Besorgnis. Die Erkrankung dauert meist zwischen 3 und 7 Tagen, in Ausnahmefällen aber auch länger.

Ist eine Magen- Darmgrippe gefährlich?

Nein, sie ist eigentlich relativ harmlos, da der Körper es in aller Regel innerhalb weniger Tage alleine schafft, alle Erreger abzutöten. Gefährlich werden kann aber ein zu starker Flüssigkeits- und Salzverlust durch anhaltendes Erbrechen und/oder Durchfall.

Wie behandle ich eine Magen- Darmgrippe?

Die Erreger der Magen- Darmgrippe können in der Regel nicht direkt bekämpft werden, deshalb beschränkt sich die Behandlung auf die Symptome. Das wichtigste dabei ist eindeutig das "Austrocknen" des Kindes zu verhindern. Dies geschieht durch ausreichende Flüssigkeitszufuhr. In den ersten 12-24 Stunden nach Auftreten der ersten Symptome sollte man nach Möglichkeit nur Flüssigkeit geben und auf Nahrung völlig verzichten. Danach sollte die Nahrung langsam wieder aufgebaut werden. Paracetamol (3x bis max. 4x innerhalb 24h) kann zur Fiebersenkung (ab 39,5°C) oder zur Schmerzbekämpfung gegeben werden. Bei starkem Durchfall lieber als Saft, steht Erbrechen im Vordergrund, lieber als Zäpfchen. Häufiges Erbrechen (mehr als 3x/Tag) kann man versuchen, mit Brechreiz lindernden Zäpfchen (z.B. Vomex A, Emesan o.ä.) zu behandeln.

Was soll ich meinem Kind zu trinken geben?

Gut geeignet sind in der Apotheke erhältliche, sog. "Glukose-Elektrolyt-Lösungen" für Kinder (z.B. Oralpädon). Billiger und dabei genau so wirksam ist eine Lösung aus 1 Liter Tee (Früchte, Kamille o.ä., nicht schwarz), 1 Teelöffel Kochsalz und 3 Teelöffel Traubenzucker (z.B. aus der Apotheke). Auch eine Karottensuppe (ein Rezept hierfür finden Sie auf unser Homepage) ist gut geeignet. Bei extremem Erbrechen ist es sinnvoll, einfaches (abgekochtes) Wasser zu verwenden. Weniger geeignet ist Milch, da sie viel Fett enthält und im Rahmen einer Magen-Darmgrippe zu einer Kuhmilch-Allergie führen kann. Stillen ist hingegen *KEIN* Problem und ausdrücklich erlaubt! Wichtig ist in erster Linie, dass ihr Kind so viel wie möglich trinkt. *WAS*, ist erst in zweiter Linie wichtig!

Was kann ich tun, wenn mein Kind jedes mal direkt nach dem Trinken erbricht?

In diesem Fall ist es sehr wichtig, häufig kleine Mengen Flüssigkeit anzubieten. Es empfiehlt sich, einen Trinkversuch ca. 20-30 Minuten nach einem Zäpfchen gegen Übelkeit zu versuchen. Bei solch extremen Erbrechen sollte man auf keinen Fall feste Nahrung geben, sondern sich ausschließlich auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr konzentrieren.

Was kann ich tun, wenn mein Kind einfach nicht trinken will?

Auch hier gilt: Lieber kleinste Mengen Flüssigkeit anbieten, dafür aber so oft wie möglich. Eventuell kann man das Getränk mit einem Löffel oder mit einer kleinen Plastikspritze in den Mund geben. Man sollte das Kind auch nachts wecken, um einen Trinkversuch zu starten. Dies hat manchmal aufgrund der "Schlaftrunkenheit" des Kindes eine erstaunlich gute Wirkung. Bieten Sie Ihrem Kind Getränke an, die es gerne trinkt, und vielleicht sonst nicht immer bekommt. Das Süßen der Getränke mit Traubenzucker kann auch "Wunder wirken".

Woran erkenne ich, dass mein Kind schon "ausgetrocknet" ist?

Die folgenden Symptome deuten auf ein „Austrocknen“ des Kindes hin: „eingesunkene Augen“, „stehende“ Hautfalten (die durch die mit zwei Fingern angehobene Bauchhaut entstandene Hautfalte verstreicht nach dem Loslassen nicht oder nur sehr langsam), schlechter Allgemeinzustand (das Kind wirkt zunehmend schlapp und apathisch), seltenes „Wasserlassen“ (lässt das Kind noch 2-3x/ Tag Wasser bzw. sind die Windeln nass, ist der Flüssigkeitsverlust noch nicht sehr groß), Aceton-Geruch (Geruch nach Nagellack-Entferner) aus dem Mund, trockene Zunge.

Was soll ich zu Essen geben?

In den ersten 6-12 Stunden sollte man nach Möglichkeit gar keine feste Nahrung, sondern nur ausreichend Flüssigkeit geben. Danach empfiehlt sich ein LANGSAMER Kostaufbau über mehrere Tage. Mit Muttermilch gestillte Säuglinge können gleich nach der Teepause wieder die volle Menge Muttermilch erhalten. Herkömmliche Säuglingsnahrung sollte in den ersten Tagen verdünnter als gewöhnlich zubereitet werden (2.Tag: 1/4 der gewohnten Pulvermenge bei gleicher Wassermenge, 3.Tag: 1/2 Pulvermenge, 4.Tag: 3/4 der Pulvermenge und 5. Tag wieder die gewohnte Menge). Statt dessen kann auch in der Apotheke erhältliche sog. „Heilnahrung“ verwendet werden, die aber in der Regel keine bessere Wirkung als die verdünnte Milchnahrung hat. Bei Kleinkindern und größeren Kindern beginnt man am zweiten Tag mit kleinen Mengen leicht verdaulicher „Kohlehydrate“, z.B. Zwieback, Salzstangen, Knäckebrot, geriebener Apfel oder Banane. Am dritten Tag kann man zusätzlich anbieten: Kartoffeln, Kartoffelpüree (mit Wasser zubereitet) oder Nudeln (ohne fetthaltige Sauce) und Brot mit Marmelade oder Honig (ohne Butter). Am vierten Tag zusätzlich mageres Fleisch mit fettarmer Sauce, Reis, leicht verdauliches Gemüse (z.B. Karotten) und evtl. fettarmer Käse oder Wurst als Brotbelag. Ab dem 5. Tag kann man versuchen, wieder normale Kost zu geben, allerdings sollte man noch einige Tage auf besonders fettige oder schwerverdauliche Nahrungsmittel (wie z.B. Pommes Frites, Butterkremtorte u.ä.) verzichten.

Generell ist es wichtig, dass man die Kost langsam wieder aufbaut, damit der Darm ausreichend Zeit zur Heilung hat. Hat das Kind keinen Appetit, so ist das nicht schlimm, sondern ein normales Symptom der Magen-Darmgrippe! Selbst wenn es mehrere Tage gar nichts gegessen hat und deutlich abgenommen hat, ist dies nicht weiter besorgniserregend! Ist die Magen-Darmgrippe erst überstanden, wird Ihr Kind auch wieder Appetit bekommen und rasch wieder zunehmen!

Was kann ich sonst noch tun?

Geben Sie Ihrem Kind Zeit zur Erholung! Viel Bettruhe und Fernhalten von Kindergarten und Schule sind sinnvoll, solange das Kind noch deutliche Symptome zeigt und krank wirkt.

Möglich ist noch eine unterstützende Behandlung mit Präparaten, die Milchsäurebakterien enthalten (z.B. Perenterol o.ä.) und der Darmschleimhaut helfen sollen, sich zu erholen. Erhoffen Sie sich aber von einem solchen Präparat keine Wunder, denn der Körper muss letztendlich selber mit den Erregern fertig werden. Einen ähnlichen Effekt kann man übrigens (zu erheblich niedrigerem Preis) auch durch die Gabe von 1 Teelöffel (Milchsäurebakterien enthaltenden) Joghurts 2 mal täglich erreichen. Größere Mengen Milchprodukte haben allerdings wegen des hohen Fettgehaltes im Nahrungsaufbau der Magen-Darmgrippe keinen Platz.

Ist eine Magen-Darmgrippe ansteckend?

Ja, das ist Fall. Die Erreger werden sowohl mit dem Stuhlgang als auch mit dem Erbrochenen ausgeschieden und können so zur Ansteckung weiterer Personen führen. Gründliches Händewaschen und eventuell Desinfektion von Händen und Toilette mit Desinfektionsmittel (in der Drogerie erhältlich) kann die Ausbreitung der Erkrankung in Ihrer Familie wirksam verhindern.

Wann muss ich mit meinem Kind wiederkommen?

Bei Verschlechterung des Allgemeinzustand (Schlappheit, Apathie), anhaltendem Erbrechen auch kleinerer Mengen Wassers (trotz Brechreiz stillender Zäpfchen) oder Zeichen des „Austrocknens“ (siehe oben) ist es dringend erforderlich, dass Sie noch einmal in die Praxis kommen! Wir werden dann gemeinsam mit Ihnen überlegen, welche weiteren Behandlungsmöglichkeiten Ihnen zu Hause noch zur Verfügung stehen, oder ob eine Einweisung ins Kinderkrankenhaus erforderlich ist. Im Zweifel gilt: Lieber einmal zu oft als einmal zu wenig zum Kinderarzt gehen! Wir geben Ihnen auch gerne telefonisch Hilfestellung!