



## Magen-Darm-Infektion

Liebe Eltern,

bei einem Magen-Darm-Infekt handelt es sich um eine ansteckende Erkrankung, die meist durch Viren ausgelöst wird und mit Durchfall und Erbrechen einhergeht. Hierdurch verlieren die Kinder viel Flüssigkeit. Folgende Empfehlungen sollten Sie beachten, damit es Ihrem Kind schnell besser geht.

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

Am besten eignen sich stilles Wasser oder ungesüßter Tee (evtl. mit Traubenzucker). Meiden Sie Fruchtsäfte. Bei Erbrechen geben Sie die Flüssigkeit löffelweise.

**Gestillte Säuglinge** sollten weiter gestillt werden. In den Stillpausen kann zusätzlich Glucose-Elektrolytlösung gefüttert werden.

**Nicht gestillte Säuglinge** sollten Säuglingsnahrung verdünnt mit Glucose-Elektrolytlösung erhalten, erst im Verhältnis 1:1, später kann der Milchanteil erhöht werden.

### **Folgende Kost ist bei einem Magen-Darm-Infekt gut verträglich:**

Karotten (gekocht)  
gestampfte Kartoffeln  
Zwieback  
getoastetes Weißbrot, Brötchen, evtl. mit Marmelade  
geriebener Apfel (mit Schale)  
geschlagene Banane  
Salzstangen  
Naturjoghurt

### **Folgende Lebensmittel sollten Sie meiden:**

Hülsenfrüchte  
Milch, Kakao  
Cola, Fanta, Säfte  
Süßigkeiten  
Chips  
Obst  
Pommes, Hamburger, Döner etc.

Auch bei richtiger Behandlung dauert ein Magen-Darm-Infekt 2-3 Tage an. **Bitte stellen Sie Ihr Kind erneut vor, wenn...**

...es nicht mehr trinken will  
...es dauerhaft erbricht  
...Blut im Stuhl sein sollte  
...sich der Allgemeinzustand verschlechtert