

Diät bei Durchfall und Erbrechen

Säuglinge	
Gestillte Kinder	<p>weiter nach Bedarf stillen!</p> <p>zwischen durch Tee oder abgekochtes Wasser mit einer Glukose-Elektrolyt-Lösung (z. B. GES 60®, Elotrans®, Oralpädon®, Saltadol®)</p>
Flaschenernährte Kinder	<p>Stark verdünnte Milch (1/3 der gewohnten Menge)</p> <p>zwischen durch Tee oder abgekochtes Wasser mit einer Glukose-Elektrolyt-Lösung (z. B. GES 60®, Elotrans®, Oralpädon®, Saltadol®)</p> <p>Bei Normalisierung des Stuhls allmählich Übergang auf Normalkost</p>
Kleinkinder, ältere Kinder, Jugendliche	
	<p>Tee oder abgekochtes Wasser mit einer Glukose-Elektrolyt-Lösung (z. B. GES 60®, Elotrans®, Oralpädon®, Saltadol®)</p> <p>Auf Milch zunächst verzichten, geeignete Nahrung ist Zwieback, geriebener Apfel, zerdrückte Banane, Kartoffelpüree/Möhrensuppe ohne Fett sowie Nudeln oder Reis ohne Soße, etwas Salz</p> <p>Auf gezuckerte Speisen und Getränke wie Süßigkeiten und Cola sowie fetthaltige Knabbereien verzichten</p> <p>Bei Normalisierung des Stuhls allmählich Übergang auf Normalkost</p>

Auf Flüssigkeitszufuhr über den Tag verteilt achten!

Flüssigkeitsbedarf:	0 - 12 Monate	nach Bedarf (zusätzl. zur Muttermilch oder Säuglingsnahrung)
	12 - 24 Monate	600 ml
	2 - 4 Jahre	700 ml
	4 - 6 Jahre	800 ml
	ab 6 Jahre	1000 ml
	Jugendliche	1500 ml

Bitte beachten Sie

- Eine Elektrolytlösung gehört zur Hausapotheke, besonders im Haushalt mit Kindern.
- Wenn Ihr Kind die Elektrolytlösung ablehnt, greifen Sie auf die o.g. Alternativen zurück.
- Medikamente gegen Durchfall oder Erbrechen sind nicht notwendig.
- Schützen Sie sich und Ihre Familie vor einer Ansteckung - waschen Sie Ihre Hände gründlich mit einem Desinfektionsmittel; Speichel und Stuhl des Kindes sind ansteckend.