

Dr. med. Nikolaus Weissenrieder

Kinder- und Jugendarzt - Frauenarzt - Qualitätsmanager Kinder- und Jugendgynäkologie

Praxiszentrum Saarstrasse
Saarstr. 7
80797 München

Tel.: 089 / 30 75 94 64
www.praxiszentrum-saarstrasse.de
E-Mail: info@praxiszentrum-saarstrasse.de

Elternmerkblatt

Diätplan bei Durchfall für Säuglinge u. Kinder bis 2 Jahre

Wichtig, Sie sollten bei....

- häufigem Erbrechen, Mattigkeit, Apathie
 - blutigem Durchfall und Durchfall, der länger als 3 Tage anhält
- ...Ihr Kind unbedingt in unserer Praxis vorstellen*

Das Problem: Hoher Wasser- und Salzverlust

Ihr Kind verliert durch Erbrechen und Durchfall wichtige Mineralstoffe und Wasser.

Geeignete Getränke und Diät ersetzen diese Verluste; auf Medikamente kann in der Regel verzichtet werden.

Um eine gefährliche Austrocknung des Körpers zu vermeiden, beachten Sie bitte

- Sie müssen reichlich, d.h. ungefähr das 1½fache der normalen täglichen Trinkmenge Ihres Kindes Flüssigkeit zuführen (1 Liter/24 Std. wäre gut).
- Kleine Trinkportionen (max. ¼ Flasche oder Tasse) werden oft besser vertragen.
- Wenn Ihr Kind nicht trinken will, führen Sie ihm die Flüssigkeit mit einem Teelöffel „Schluck für Schluck“ zu.
- Manchmal akzeptieren Kinder gekühlte Getränke besser – probieren Sie es aus.
- „Elektrolytlösungen“ (z.B. GES 60, Isotonic Ratiopharm, Humana Elektrolyt, Oralpädon...) enthalten Mineralstoffe und Zuckerbausteine in optimaler Zusammensetzung.

Anmerkung: Der Geschmack ist ungewohnt salzig-süß. Die meisten Säuglinge und Kleinkinder nehmen das Getränk an.

Sprechzeiten:

Montag:	9.00 - 12.00 / 16.00 - 19.00 Uhr
Dienstag:	9.00 - 12.00 / 16.00 - 20.00 Uhr
Mittwoch:	9.00 - 16.00 Uhr
Donnerstag:	9.00 - 12.00 / 15.00 - 18.00 Uhr
Freitag:	9.00 - 12.00 / 14.00 - 16.00 Uhr

Telefonische Sprechstunde Mo-Fr 12.30 - 13.30 Uhr

Kindergynäkologische Sprechstunde Mi 14.00 - 16.00 Uhr

DURCHFALLDIÄT FÜR SÄUGLINGE

- ① nicht gestillt ⇒ verdünnte Milchnahrung („Halbmilch“)
 - Nahrung mit ½ Milchpulvermenge herstellen
 - mit abgekochtem Leitungswasser verdünnen (1 Teil Milch + 1 Teil Wasser)⇒ schrittweiser Übergang auf normal zubereitete Nahrung in 2 bis 3 Tagen
⇒ zusätzlich „Elektrolytlösung“ oder Tee anbieten
- ② voll gestillt ⇒ weiter Stillen, zusätzlich „Elektrolytlösung“ oder Tee anbieten
 - evtl. vor und nach dem Stillen wiegen ⇒ Abschätzen der Trinkmenge (Waagen können in Apotheken und Sanitätshäusern ausgeliehen werden)
- ③ Beikostaufbau ⇒ pürierte Karotten (Babygläschen), pürierte Banane, geriebener Apfel (ab dem 6. Monat evtl. mit geriebenem Zwieback)

DURCHFALLDIÄT FÜR KLEINKINDER

- allgemein gilt... ■ bieten Sie viele kleine Mahlzeiten an, aber zwingen Sie Ihr Kind nicht zum Essen.
■ Dauer der Diät normalerweise nicht länger als 5 Tage.



☺ gut geeignet sind ☺



- | | |
|---|---|
| ■ „Elektrolytlösungen“ (Humana Elektrolyt, GES 60, Oralpädon) | ■ fein geriebene Äpfel, zerdrückte Banane |
| ■ Kräuter- oder Früchtetee (mit Zucker oder Traubenzucker gesüßt) | ■ Kartoffelbrei (mit verdünnter Milch) |
| ■ Apfelsaftschorle (mit stillem Mineralwasser) | ■ Nudeln |
| ■ „Afrikatee“ | ■ Fleischbrühe oder „Päckchensuppe“ |
| 250ml Orangensaft | ■ Natur-Joghurt |
| 500ml Schwarztee (10 Minuten ziehen lassen) | ■ Weissbrot, Zwieback, Salzletten |
| 1 Prise Salz, 3 Teelöffel Zucker | |

REZEPTE



Karotten-Kartoffel-Suppe

125g Karotten + 125g Kartoffeln würfeln und in 0,5l Wasser 1 Stunde kochen, durchsieben und mit dem Mixer pürieren. Mit 0,5l Wasser aufgießen und mit Salz abschmecken. Die lange Kochzeit macht die Kohlenhydrate leichter verdaulich.

Sprechzeiten:

Montag:	9.00 - 12.00 / 16.00 - 19.00 Uhr
Dienstag:	9.00 - 12.00 / 16.00 - 20.00 Uhr
Mittwoch:	9.00 - 16.00 Uhr
Donnerstag:	9.00 - 12.00 / 15.00 - 18.00 Uhr
Freitag:	9.00 - 12.00 / 14.00 - 16.00 Uhr

Telefonische Sprechstunde Mo-Fr 12.30 - 13.30 Uhr

Kindergynäkologische Sprechstunde Mi 14.00 - 16.00 Uhr



Reissuppe

50g gewürfelte Karotten in 100ml Wasser 1 Stunde kochen, weich kochen, durchsieben und mit dem Mixer pürieren. Mit 3 gehäuften Teelöffeln Reisflocken abbinden und mit Salz abschmecken



Quarkspeise mit Obst

Eine zerdrückte Banane oder ein geriebener Apfel werden mit 50g Magerquark und ein wenig Wasser schaumig geschlagen und mit etwas Zucker abgeschmeckt.

HYGIENE

- Die Erregerübertragung geschieht über die Hände, die mit dem Stuhl in Kontakt gekommen sind. Um eine Weiterverbreitung der Erkrankung zu verhüten, sind folgende Hygienemaßnahmen sinnvoll:
 - Bitte reinigen Sie sorgfältig die Hände nach dem Windelwechsel. Hierzu genügt normale Seife - spezielle Desinfektionsmittel sind nicht erforderlich.
 - Die stuhlverschmutzte Wäsche sollte einzeln bei möglichst hoher Temperatur gewaschen und anschließend gebügelt werden.

Sprechzeiten:

Montag:	9.00 - 12.00 / 16.00 - 19.00 Uhr
Dienstag:	9.00 - 12.00 / 16.00 - 20.00 Uhr
Mittwoch:	9.00 - 16.00 Uhr
Donnerstag:	9.00 - 12.00 / 15.00 - 18.00 Uhr
Freitag:	9.00 - 12.00 / 14.00 - 16.00 Uhr

Telefonische Sprechstunde Mo-Fr 12.30 - 13.30 Uhr

Kindergynäkologische Sprechstunde Mi 14.00 - 16.00 Uhr