



**natalie vogel**  
Praxis für Kinder- und Jugendmedizin

## Aufklärungsbogen für Magen-Darm-Grippe

Liebe Eltern,

wir haben bei Ihrem Kind eine Magen-Darm-Infektion festgestellt. Es handelt sich hierbei um eine, meist durch Viren ausgelöste, ansteckende Erkrankung, die mit Durchfall und gelegentlich auch mit Fieber/Erbrechen einhergeht. Damit es Ihrem Kind schnell wieder besser geht, sollten Sie die folgenden Punkte beachten.

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

Gestillte Säuglinge sollten weiter gestillt werden. Bei anhaltendem Erbrechen muss die Flüssigkeit unter Umständen löffelweise, mit Strohhalm oder Spritze zugeführt werden.

### **Wann sollten sie Ihr Kind erneut bei uns vorstellen?**

- Wenn Ihr Kind nicht trinken will.
- Wenn Ihr Kind dauerhaft oder anhaltend erbricht und keine Flüssigkeit mehr behalten kann.
- Wenn Blut im Stuhl sein sollte.
- Wenn sich der Allgemeinzustand verschlechtert (Schläfrigkeit, wenig Reaktion, Fantasieren, hohes nicht senkbares Fieber).

| <b><u>Gut verträgliche Nahrung:</u></b>  | <b><u>Folgende Lebensmittel bitte vermeiden:</u></b>   |
|--|--|
| <b><u>Säuglingsalter</u></b><br><b>Gestillte Säuglinge:</b><br>- Muttermilch<br><br><b>Nicht gestillte Säuglinge:</b><br>- Säuglingsnahrung ggf. verdünnt anrühren (2/3 Pulver)<br>- Heilnahrung<br><b><u>Kleinkinder und ältere Kinder:</u></b><br>- Karotten mit Kartoffeln und mageres Fleisch<br>- Hühnchen mit Reis<br>- Banane und geriebener Apfel<br>- Heilnahrungsbrei<br>- Zwieback, Kekse, Salzstangen, Brezeln<br>- Weißbrot<br>- Reissuppe, Nudelsuppe, Gemüsesuppe<br><br><b><u>Zaubertee ab 1 Jahr:</u></b><br>1 Tasse Apfelsaft<br>2 Tassen dünner Schwarz- Tee<br>3 Teelöffel Traubenzucker<br><br><b><u>Alternative WHO-Empfehlung:</u></b><br>1L Wasser<br>4TL Haushaltszucker<br>¾TL Salz<br>1 Tasse Orangensaft<br><br>Gemisch kalt stellen<br>bei Erbrechen jede 15 min 5-6 Teelöffel<br>bei Durchfall als Getränk | <br>- Hülsenfrüchte (Bohnen, Erbsen, Linsen etc.)<br>- Wurst, Käse<br>- Milch/Kakao<br>- Säfte → verdünnt möglich<br>- Süßigkeiten<br>- Chips/Erdnussflips<br>- Obst (Pfersiche, Mandarinen, Orangen, Kirschen etc.)<br>- Pommes Frites, Hamburger, Döner etc. |