

Diätplan für Brechdurchfälle (Gastroenteritis)

Prinzip

In der ersten Phase ist eine *genügende Flüssigkeits- und Mineralstoffzufuhr* sehr wichtig, um die Verluste durch Stuhl und Erbrechen auszugleichen. Der Darm wird durch einen Nahrungsstopp entlastet, und *Kuhmilch muss strikte gemieden werden*, da die Gefahr einer Allergieentwicklung besteht. Ab dem dritten Tag des Nahrungsaufbaus sind Heilnahrungen wie HN-25 erlaubt. Nicht zu früh auf feste Kost wechseln, da es sonst zu Rückfällen kommt. Kuhmilch ist erst wieder erlaubt, wenn die Stühle eine Woche lang normal sind. VORSICHT: *Wenn das Kind nicht mehr trinken will, apathisch wird, die Zunge trocken ist und die Urinausscheidung versiegt, so ist eine Infusionsbehandlung wegen Austrocknung dringend (Spital-Notfallpforte).*

1. Phase: Nahrungsstopp, Flüssigkeitszufuhr

1. Tag: Flüssigkeitsverluste ersetzen, Austrocknung verhindern und den Magen-Darm-Trakt entlasten: Oralpädon, Normolytoral, Karottensuppe (s.u.) oder auch Isostar oder Coca Cola (CO₂ herausrühren) gekühlt in häufigen kleinen Portionen verabreichen. Menge: Ca. 50 ml pro kg Körpergewicht in 6 Stunden). Bei grösseren Kindern, wenn Erbrechen gestoppt: Zwieback, Crackers, Salzstengeli. *Dauer:* Bei Säuglingen und Kleinkindern maximal 12 Stunden, grössere Kinder und Erwachsene bis zu 1 Tag.

2. Phase: Nahrungsaufbau

2. Tag: Durch Zufuhr natürlicher Pflanzenfasern (Karotten/Bananen/Äpfel) wird der Stuhl gebunden. Weiterhin auf genügende Flüssigkeitszufuhr achten (wie 1. Tag): *Rohapfeldiät* oder *geschlagene Bananen* oder *Karottensuppe* (bei grösseren Kindern *Karottenbrei*), Zwieback, Crackers, Salzstengeli. *Rohapfeldiät:* Sechsmal täglich auf der Glasraffel frisch geriebene Äpfel, ohne Schale, ohne Kerne und ohne Zucker, mit wenig Zitrone. *Karottensuppe:* 500 g geschälte Karotten in 1 Liter Wasser 30 min kochen, danach mit dem Mixer pürieren, und die Gesamtmenge wieder auf einen Liter auffüllen. Einen knapp gestrichenen Kaffeelöffel Salz hinzufügen, durch Sieb passieren und z.B. mit der Schoppenflasche verabreichen.

3. Tag: *Frühstück:* Heilnahrung (HN-25) mit Karottensuppe 1 zu 1 gemischt. Oder Tee oder Wasserkakao mit Zucker gesüsst, Zwieback. *Zwischenmahlzeit:* Geriebener Apfel oder geschlagene Banane ohne Zucker, oder Heidelbeersaft oder Tee. *Mittagessen:* Reis- oder Gerstenschleimsuppe (nicht Haferschleim) mit Sbrinz, oder HN-25 mit Karottensuppe, Zwieback. *Abendessen:* Schleimsuppe mit Sbrinz, oder HN-25 mit Karottensuppe, Zwieback.

4. Tag: *Frühstück*: Wie 3. Tag, ev. zusätzlich ein weichgekochtes Ei, HN-25 und Karottensuppe gemischt 1 : 1. *Mittagessen*: Gekochtes Pouletfleisch püriert, pürierte Karotten, Kartoffelschnee. *Zwischenmahlzeit*: 1 Joghurt nature mit Bananen. *Abendessen*: Gekochtes Kalbfleisch püriert, Karottenpüree, Wasserreis mit Sbrinz

5. Tag: *Frühstück*: Wie am 4. Tag, oder Übergang direkt auf den 6. Tag.

3. Phase: Schonkost

Ab ungefähr 6. Tag: Übergang auf pürierte Schonkost bis die Stühle während einer Woche wieder normal sind. *Gemüse und Obst*: Geriebene Äpfel, geschlagene Bananen, Kompott, Frucht- und Gemüsesäfte, leicht verdauliche Gemüse püriert. *Kohlenhydrate*: Zwieback, Weissbrot oder Brötchen (1 Tag alt), Reis, feine Teigwaren, Griess, Maizena, Kartoffelschnee. *Eiweiss*: Weichgekochte Eier, Rührei, französische Omelette, gekochtes Kalbfleisch, Kalbsleber, Poulet, gekochter Fisch. *Fett*: Die Speisen sollten fettarm zubereitet werden, mit Butter und Sonnenblumenöl. Fette nicht erhitzen, erst den fertigen Gerichten begeben.

Beispiel eines Tagesmenüs für die Diät ab 6. Tag

Frühstück: Wasserkakao, Weissbrot oder Brötchen (1 Tag alt), wenig Butter, Gelee, ev. ein weichgekochtes Ei oder 1 Frischkäse. *Zwischenmahlzeit*: Joghurt mit Banane, Zwieback
Mittagessen: Gedämpfte Griesssuppe, gekochtes Kalbfleisch mit weisses Sauce, Karottenpüree, gedämpfter Reis, Fruchtgelee. *Abendessen*: Schleimsuppe, gekochtes Huhn ohne Haut, feine Nudeln, geriebener Apfel.

Wenn die pürierte Schonkost gut ertragen wird, kann allmählich auf eine leichte Kost übergangen werden. *Leichte Kost*: Alles was das Kind erträgt, aber stark gebratene, gebackene, frittierte, blähende, stark gewürzte, übermässig fette und zu kalte Speisen meiden.