

Durchfall / Brechdurchfall

Treten am Tag mehr als drei wässrige oder breiige Stühle auf, spricht man von Durchfall (Diarrhoe). Häufig wird der Durchfall von Übelkeit, Erbrechen und Darmkrämpfen begleitet. Durchfall wie Erbrechen ist eine natürliche Reaktion des Körpers, um von schädigenden Keimen und Giftstoffe auszuscheiden. Es ist deshalb in erster Linie wichtig, diese Ausscheidungsprozesse auch bis zu einem gewissen Grad zuzulassen und nicht sofort die Darmbewegung durch ein chemisches Mittel anzuhalten.

Normalerweise klingt eine gastrointestinale Infektion nach 3 Tagen bis 6 Tagen ab. Die Behandlung mit Essenspause, genügender Zufuhr von Flüssigkeit und später schonender Kostaufbau steht im Vordergrund.

Kommen noch andere Symptome wie Fieber, heftige anhaltende Bauchschmerzen, Blut im Stuhl, Krankheitsgefühl, Kreislaufprobleme oder Benommenheit / Apathie dazu, sollte der Arzt aufgesucht werden.

Durch Diarrhoe kommt es im Körper zu einem Flüssigkeits- und Mineralsalzverlust. Diese können bei den Risikogruppen Säuglinge, Kleinkinder und Senioren schneller ein bedrohliches Ausmass erreichen: es kann zum Kreislauf- Zusammenbruch kommen. Länger dauernden oder immer wiederauftretenden Durchfällen können verschiedene Krankheiten zu Grunde liegen; solche gehören in ärztliche Abklärung.

Behandlungsmassnahmen bei Kinder > 1 Jahr und Erwachsene

1. Essenspause für feste Nahrungsmitteln für 6-8 Std., dann langsamer Kostaufbau
2. Bei Erbrechen allenfalls zunächst 1. Dosis eines verordneten Antibrechmittels einnehmen und evt. Einnahme gemäss Verordnung wiederholen. Nach Anti-Brechmittel 30 Minuten warten, dann beginnen mit Flüssigkeitsersatz

Flüssigkeitsersatz:

3. Alle 15 Minuten 3 Teelöffel Flüssigkeit.
Prinzipiell sind alle Flüssigkeit ohne (mit nur wenig) Kohlensäure geeignet, günstig sind
 - a. Tee's (Fenchel-, Kamillen-, Pfefferminz-, Kräuter- oder Schwarztee) mit Zusatz von 7 Teelöffel Traubenzucker und 1 Teelöffel Salz pro Liter Tee oder
 - b. orale Rehydrataionslösung aus der Drogerie / Apotheke / vom Arzt evt. mit etwas Obstsaft abgeschmeckt oder
 - c. selbstgemachte Behelfslösung aus: 2 Esslöffel Zucker, 1 Teelöffel Kochsalz, 1 Glas Orangensaft (enthält Kalium) und 1 Liter gekochtes Wasser / stilles Mineralwasser (evt. ½ L. Wasser und ½ L. leichter Schwarztee)
 - d. Coca-Cola (kein künstlich gesüsstes Cola, nicht bei schweren Durchfällen, Kohlensäure durch Offenlassen der Flasche oder Ausschütteln entweichen lassen)
4. Wenn Kind nicht mehr erbricht, die Flüssigkeitsmenge langsam steigern bis 50 Milliliter alle 15 Minuten und „Salzstangen“ zum Ersatz von Salz.
5. Die Tee / Flüssigkeit – Gabe auch über Nacht fortführen, bei Kleinkindern z.B im Schlaf mit der Flasche geben.

Orientieren Sie den Flüssigkeitsbedarf an der Farbe des Urins, er sollte die bekannte hellgelbe Farbe besitzen. Fehlende Urinausscheidung und sehr konzentrierten dunklen Urin bedarf der ärztlichen Behandlung. Bei Erwachsenen rechnet man mit 45 ml / kg Normal-Körpergewicht pro Tag.

Kostsaufbau nach 6-8 Stunden bis halbtägiger Essensepause, wenn das Kind nicht mehr erbricht

Günstig sind zahlreiche altbewährte „Hausmittel“

1. Reisschleim:
25 g Reis in ¼ Liter kaltes Wasser auf- und weichkochen, nach Geschmack salzen, durch Sieb passieren

2. Haferschleim:
2 EL Schmelzflocken / zarte Haferflocken in ¼ Liter kaltes Wasser, auf- und weichkochen, nach Geschmack salzen

3. Pektindiät
 - a. Karottensuppe: 500g geschälte und geraspelte Karotten in 1l Wasser ca. 90 Minuten kochen, mixen und auf 1 L Gesamtvolumen auffüllen, mit 3 g Kochsalz (1 gestrichener Teelöffel) abschmecken
 - b. Geriebene Äpfel: 3-6 Äpfel waschen, mit Schale fein reiben und über den Tag verteilt essen, evt. zu Haferschleim beimischen

4. Leicht verdauliche Zulagen, je nach Verträglichkeit
 - a. Zwieback, Toast, Weißbrot
 - b. Zerdrückte Banane
 - c. Kartoffelpüree (mit halb Wasser, halb Milch und Salz zubereitet)
 - d. Leichte verdauliche Gemüsesorten, gekocht (Karotten, Fenchel, Spinat, Zucchini,...) im Salzwasser weich gekocht.
 - e. Gekochtes Obst (Kompott)