



Merkblatt

Magen-Darm-Grippe/ Gastroenteritis

Was ist eine Magen-Darm-Grippe (MDG)?

Ein Virusinfekt des Darmes. Die Ansteckung erfolgt durch andere Menschen mit einer MDG oder anderen Viruserkrankung (z.B. eine Erkältung). MDG ist eine häufige Krankheit und kann zu jeder Jahreszeit auftreten. Antibiotika sind wie bei der richtigen Grippe nutzlos, da sie nicht gegen Viren wirken.

Wie verläuft eine MDG?

Es kommt zu Erbrechen und/oder Durchfall. Es können zusätzlich Fieber, Schnupfen und Husten auftreten. Einige Kinder können starke Bauchschmerzen haben (Bauchkoliken). Die Viren vermehren sich im Darm und werden mit dem Stuhl ausgeschieden. Erst wenn die Immunabwehr gegen diese Viren genügend aufgebaut wurde, ist die Krankheit ausgestanden. Dies dauert in der Regel einige Tage, kann aber auch bis zu einer Woche oder länger andauern.

Wie behandelt man eine MDG?

Das Wichtigste ist, dass ihr Kind genug **trinkt**, damit es nicht zur Austrocknung kommt. Gefährdet sind v.a. Säuglinge.

- Bieten Sie ihrem Kind häufig **kleine Mengen** zu trinken an, wenn möglich sehr kalt und ohne Kohlensäure, nur schluck- oder löffelweise **alle 5-10 Minuten**. Führen Sie dies weiter, selbst wenn ihr Kind erbricht. Klare Flüssigkeiten wie Wasser, Sirup, gezuckerter Tee, Elektrolytlösungen (z.B. Normolyteral) oder die Drittel-Lösung* sind ideal. Milchgetränke sind nicht ideal, aber erlaubt, wenn es die einzige Flüssigkeit ist, die ihr Kind zu sich nimmt. Sie können evtl. verdünnt werden, 1:1 mit Wasser.
- Wird Ihr Baby noch gestillt, tun Sie das weiter, einfach etwas häufiger. Sie dürfen zusätzlich auch Elektrolytlösungen schöpeln.
- Ihr Kind muss nicht essen, darf aber alles probieren, worauf es Lust hat, sobald es nicht mehr erbricht. Ideal sind Salzstangen, Bananen, Zwieback und Reis. Vermeiden Sie fetthaltige Nahrungsmittel
- Bei starken Bauchkrämpfen kann lokale Wärme helfen oder etwas gegen die Schmerzen (z.B. Dafalgan), gegen Übelkeit kann Itinerol B6 versucht werden. Durchfall hemmende Mittel wie Imodium sollte bei Kindern nicht gegeben werden, sie verlängern die Dauer des Durchfalls und können zu Darmverschluss führen. Bei längerem Durchfall (> 1 Woche) kann Perenterol oder Bioflorin gegeben werden.

Wann ärztliche Hilfe?

- absolute Trinkverweigerung oder viel zu schlapp um überhaupt zu trinken
- Zeichen der Austrocknung: keine Tränen mehr, weniger als 3 nasse Windeln pro Tag (dürfen weniger nass sein als sonst), Apathie (will gar nicht mehr spielen)
- bei ungewöhnlichen Symptomen wie ausschliessliches Erbrechen während 2 Tagen, grünem/blutigem Erbrechen oder blutigem Stuhlgang
- Bei MDG, die länger als einige Tage anhält, v.a. bei Säuglingen
- Kinder unter 3 Monate sobald sie Fieber bekommen oder das Erbrechen und/oder Durchfall länger als ein paar Stunden dauern.
- wenn der Zustand des Kindes sich zusehends verschlechtert.

* REZEPT FÜR DRITTEL-LÖSUNG

1 Liter Flüssigkeitsersatz nach dem folgenden Rezept herstellen
und im Kühlschrank aufbewahren:

1/3 Orangensaft

1/3 Wasser

1/3 Schwarztee

wenig Salz (ca. 1g)

1 Esslöffel Zucker (kein Kristallzucker!)