

Tipps vom Doc

Durchfall – ein Klassiker!

Eines der häufigsten Krankheitsbilder in der Kinderheilkunde ist die akute Gastroenteritis, also der Durchfall – oftmals auch begleitet von Erbrechen und Fieber.

Aber ab wann leidet ihr Kind an akute Gastroenteritis? Es gibt zwei konkrete Anzeichen:

- 1) Der Stuhl muss deutlich weicher und flüssiger werden.
- 2) Die Häufigkeit des Stuhlgangs muss deutlich zunehmen, also mehr als drei pro Tag oder mindestens zwei mehr als sonst üblich.

Die Hauptgefahr ist, dass ein Kind aufgrund des Durchfalls und des Erbrechens austrocknet. Und genau auf diese Zeichen der Austrocknung müssen Sie extrem achten.

Das Wichtigste: Ihr Kind sollte nicht übermäßig lethargisch und apathisch sein und nicht in der Vitalität deutlich eingeschränkt wirken. Auch die Urinausscheidung ist ganz wichtig. Das Kind scheidet vielleicht ein bisschen weniger Urin aus – aber es sollte dennoch mehrmals am Tag Urin ausscheiden. Je dunkler der Urin, desto schlechter der Flüssigkeitshaushalt. Ein weiteres Merkmal: Fassen Sie dem Kind mit dem Finger in den Mund und streichen Sie über die Wangenschleimhaut. Wenn der Finger kleben bleibt, weil diese so trocken ist, dann ist das kein gutes Zeichen. Wenn Sie eines oder mehrere dieser Anzeichen beobachten, dann bitte einen Arzt aufsuchen.

Welcher Erreger verantwortlich ist, ist am Ende egal. Weil man ohnehin nichts ursächlich dagegen machen kann. Ausnahme: Sollte Ihr Kind blutigen Durchfall haben und/oder der Urin deutlich weniger werden, dann müssen Sie auf jeden Fall einen Arzt konsultieren. Denn dann kann es auch einmal entscheidend sein, was für ein Erreger dahintersteckt.

Ansonsten lautet die Therapie: Ersetzen des Flüssigkeitsdefizits und der Elektrolyte, die durch Spucken und Durchfall verloren gehen. Optimal wäre, wenn die Kinder in Wasser aufgelöstes Elektrolytpulver trinken. Zum Beispiel Oralpädon oder Elektrotrans. Das Gute alte Rezept „Cola mit Salzstängel“ ist nur eine schlechte Notlösung. Denn die Zusammensetzung der Salze und des Zuckers nicht optimal. Aber am wichtigsten ist es, dass das Kind genug Flüssigkeit zu sich nimmt. Und wenn das nicht (mehr) funktioniert, dann muss die Gastroenteritis auch mal im Krankenhaus behandelt werden. Das Kind bekommt dann eine Infusion, also die Flüssigkeit über die Vene, und erholt sich denn in der Regel relativ schnell.

Medikamentös muss man eigentlich so gut wie nichts machen, denn die Wirksamkeit der Medikamente ist relativ gering. Spucken und Durchfall sind eine Art Selbstheilung des Körpers, den er entledigt sich auf diese Weise den Viren und wird so wieder gesund.

In den offiziellen Empfehlungen steht heute auch nichts mehr davon, dass man Diät halten müsst. Wir empfehlen aber trotzdem, dass sich die Kinder ein paar Tage etwas fettreduziert ernähren, zum Beispiel auch wenig Milch zu trinken, weil das oftmals nicht gut vertragen wird. Und sollte das Kind noch gestillt werden, dann bitte auf jeden Fall damit weitermachen.

Zum Schluss noch ein heikler Punkt: Wann ist das Kind wieder zu Gemeinschaftseinrichtungen zugelassen? Wir sagen immer: es sollte mindestens 24 bis 48 Stunden nicht mehr erbrochen haben. Der Stuhl sollte deutlich fester geworden und die Frequenz deutlich zurückgegangen sein. Und das Kind sollte wieder vitaler und lebendiger sein.