

Durchfall bei Kindern: Was hilft?

Dein Kind kommt mit Durchfall aus dem Kindergarten?

Wir alle haben schonmal "etwas Falsches gegessen" oder gehört, dass ein "Magen-Darm-Infekt um geht".

Hinter fast allen Durchfällen stecken Erreger bzw. die Giftstoffe (Toxine), die diese produzieren. Durchfallerreger gelangen entweder durch verkeimte Lebensmittel, über kontaminierte Gegenstände oder auch direkt durch unsere Mitmenschen in unseren Körper.

Hier sind die besten Tipps, was bei Durchfall bei Kindern am besten hilft.

Hausmittel gegen Durchfall bei Kindern

So elend sich besonders Kinder mit so einem Infekt fühlen, so schnell ist er meist auch wieder vorbei, mit Glück schon nach 24 Stunden. Der Verlauf kann häufig mit Hausmitteln erleichtert werden.

Die Klassiker: Kamille, Pfefferminze und Ingwer

Kinder, die älter als 4 Jahre alt sind, kann mit Kamillen-, Pfefferminz- oder auch Ingwertee geholfen werden. **Kamille** wirkt entzündungshemmend, **Pfefferminze** krampflösend und **Ingwer** hilft gegen eine mögliche Übelkeit.

Für einen Ingwertee den frischen Ingwer klein schneiden, mit kochendem Wasser übergießen und ziehen lassen. Wenn es schneller gehen soll, den Ingwer reiben und den Saft auspressen. Alternativ ein Stück geschälten Ingwer kauen.

Selbstgemachte Glukose-Elektrolytlösung

Durchfall kann zu erheblichen Flüssigkeitsverlusten führen. Diese Flüssigkeit enthält wichtige Elektrolyte wie Natrium, Kalium und Chlorid. Elektrolyte helfen zudem dabei, das Säure-Basen-Gleichgewicht im Körper aufrechtzuerhalten.

Glukose-Elektrolyt-Präparate ersetzen die verlorenen Mineralien und einen Teil der Flüssigkeit. Die Kinder fühlen sich danach oft sofort etwas besser. Dass Traubenzucker (Glukose) enthalten ist, hat weniger mit schneller Energie zu tun als damit, dass er die Aufnahme von Elektrolyten aus dem Darm erleichtert.

Sollte Dein Kind trotz Trinken und Elektrolyten apathisch und schwach bleiben, muss es dem Kinderarzt oder in der Notaufnahme vorgestellt werden.

Zutaten für eine selbstgemachte Elektrolytlösung:

- 1 Liter Wasser
- 4–6 Teelöffel Zucker
- $\frac{3}{4}$ Teelöffel Salz
- 1 Tasse Orangensaft für Kalium (Ersatzweise 1–2 Bananen pürieren)

Alles vermengen und genießen.

Mythos: Hilft Cola mit Salzstangen?

Die Antwort ist aus medizinischer Sicht ganz klar: Nein.

Cola enthält (neben sehr viel Zucker) Phosphor- und Kohlensäure sowie Koffein–Stoffe, die die Darmschleimhaut reizen und den Darm zu noch mehr Bewegung anregen. Zudem besteht das Salz nur aus Natriumchlorid. Eine Elektrolytmischung ist deutlich besser geeignet.

Einen Notfall erkennen

Wenn der Durchfall bei Kindern länger als zwei Tage andauert, blutig ist, das Kind Fieber hat oder der Durchfall sehr ausgeprägt ist und sich nicht bessert, solltest Du mit Deinem Kind in die Notfallaufnahme oder in die Kinderarztpraxis fahren

Wart ihr kürzlich im Urlaub in den Subtropen, Tropen oder anderen weit entfernten Ländern, mit anderen Hygiene- und Gesundheitsstandards, solltet ihr direkt zum Kinderarzt gehen. Das gilt auch, wenn ein Säugling von Durchfall betroffen ist oder der Durchfall mit starken Bauchschmerzen und Erbrechen einhergeht.

Durchfall kann auch ein Symptom einer allergischen Reaktion sein. Mehr zum Umgang mit allergischen Reaktionen liest Du [hier](#).

Das verlorene Wasser ersetzen

Bei jeder Art von Durchfall bei Kindern (und Erwachsenen) ist das Allerwichtigste, das verlorene Wasser zu ersetzen. Deshalb gilt viel trinken, am besten nährhafte Brühe, vor allem, wenn das Kind nichts essen möchte, Tee, stilles Mineralwasser oder dünne Saftschorlen – also Getränke, die Elektrolyte (Mineralstoffe) und eventuell auch ein bisschen Energie mitliefern. Jedoch nur, wenn es vertragen wird.

Achtung! Säuglinge und Kinder können besonders schnell austrocknen.

Durchfall bei Kindern: Was essen?

Wenn das Kind kann, ist es gut, wenn es kleine Portionen zu sich nimmt. Wichtig ist, dass die Nahrungsmittel leicht und fettarm sind, wie beispielsweise Zwieback, Salzstangen oder Reis.

Welche Suppe bei Durchfall bei Kindern?

Als Suppe eignet sich bei Kindern mit Durchfall vor allem klare Brühe, die reich an Nährstoffen ist und sich leicht verdauen lässt. Je nachdem, wie es dem Kind geht, kann Gemüse darin mitgekocht werden, dieses sollte relativ weich sein. Reis ist eine gute Einlage, um dem Kind leicht verdauliche Kohlenhydrate zuzuführen.

Welches Obst bei Durchfall bei Kindern?

Pürierte Banane oder geriebener Apfel sind ideale Obstsorten bei Durchfall. Beide Obstsorten enthalten Pektine, die im Darm Giftstoffe und Wasser binden.

Was tun, wenn nichts gegen Durchfall hilft?

Wenn Du gerade keine Hausmittel zur Hand hast, nichts hilft oder ihr auf Reisen gerade nicht aufs Klo gehen könnt, können Kinder ab 2 Jahren Loperamid bekommen, allerdings nur auf Rezept vom Kinderarzt.

Das Mittel dockt an die Opioidrezeptoren an und kann den Darm regelrecht lahmlegen. Der Durchfall hört dann schnell auf. Allerdings kann es auch zu Müdigkeit führen und die Atmung beeinträchtigen. Gleichzeitig können sich die Bakterien dann wieder besser vermehren, weshalb Du nur auf diese Medikamente zurückgreifen solltest, wenn es zwingend notwendig ist.

Fazit

Wenn gerade mal wieder "Magen-Darm umgeht" und Dein Kind mit Durchfall aus dem Kindergarten kommt, helfen oft Hausmittel, wie Kamillentee (vorausgesetzt das Kind ist 4 Jahre alt oder älter), eine Glukose-Elektrolytlösung und natürlich eine Mütze Schlaf.

Sollte Dein Kind trotz Trinken apathisch werden, der Durchfall blutig sein oder sich nach zwei Tagen noch nicht bessern oder ihr kommt gerade von einer Fernreise wieder, heißt es, ab zur Kinderärztin oder in die Notaufnahme.