

**Dr. med. Christian Thiel**

Kinder- und Jugendarzt / Kardiologie  
Rathausplatz 25  
22926 Ahrensburg  
04102 / 52095



---

Merkblatt  
**Durchfall und Erbrechen**

**Trinken**

Bei Durchfall und/oder Erbrechen sollten Sie auf die Flüssigkeitsversorgung Ihres Kindes achten. Bieten Sie ihm deswegen ausreichend Flüssigkeit an – Darm-beruhigende Tees (Kamille, Fenchel, Kümmel) oder stilles Wasser (gerne auch warm).

Verabreichen Sie bei anhaltendem Erbrechen die Flüssigkeit löffel- oder schlückchen-weise.

Evtl. alle 2-3 Minuten einen Teelöffel mit Flüssigkeit geben.

Wecken Sie Ihr Kind auch ab und zu nachts, um Flüssigkeit anzubieten.

**Schonkost**

- In Wasser gedünstete, evtl. pürierte Karotten
- Geriebener Apfel, zerdrückte Banane
- Haferschleim mit Wasser gekocht mit Traubenzucker und einer Prise Salz
- Zwieback, Knäckebrot, Weißbrot
- Gekochte Kartoffeln
- Nudeln, Reis mit Brühe
- Magere Brühe

**Nicht gut geeignet**

Fette, scharf gewürzte oder gebratene Speisen

Fruchtsäfte, kalte Getränke

Eier

Eis, Süßigkeiten, Eistee

Bieten Sie Ihrem Kind vorsichtig, aber so schnell wie möglich wieder eine normale Ernährung an.

**Wichtig**

Bei anhaltendem Erbrechen, Durchfall (häufiger als 5x tgl. flüssiger Stuhlgang), Fieber, schlechtem Allgemeinzustand oder fehlender Urinausscheidung (trockene Windel nach sechs Stunden) muss Ihr Kind unbedingt einem Arzt vorgestellt werden.