



## Magen-Darm-Infektion (Gastroenteritis)

**Liebe Eltern,**

Magen-Darm-Infektionen, auch Gastroenteritis genannt, gehören weltweit mit Abstand zu den häufigsten Infektionskrankheiten.

Brechdurchfälle bei Kindern werden **meist durch Viren**, seltener durch Bakterien verursacht, sehr selten durch Parasiten. Insbesondere Noro- und Rotaviren sind für einen Großteil der Magen-Darm-Infektionen verantwortlich. Zu den bekanntesten Bakterien gehören Salmonellen, Campylobacter oder Escherichia coli - Spezies.

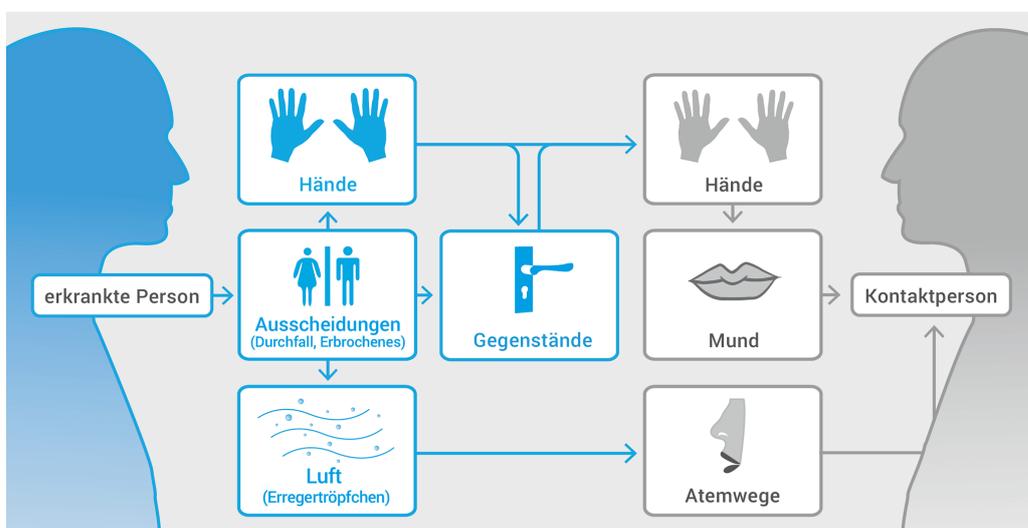
Brechdurchfälle durch Lebensmittelvergiftungen werden vor allem durch Staphylokokken verursacht. Viele Bakterien produzieren Giftstoffe, sogenannte Toxine, die dann Probleme hervorrufen.

**Wie steckt man sich an?**

**Die Verbreitung erfolgt sehr häufig und bei Kindern ganz überwiegend, durch sogenannte fäkal-orale Infektion.** Die Keime werden als kleinste Spuren von Stuhlresten oder Erbrochenem an Lebensmitteln, Getränken oder den Händen weitergetragen. Von hier aus gelangen die Erreger in den Mund und von dort aus weiter in den menschlichen Verdauungstrakt. **Hygiene ist hier also extrem wichtig!!**

Oft tritt ein Magen-Darm-Infekt auch in Verbindung mit einem Luftwegsinfekt auf. Noroviren können auch über eine Tröpfcheninfektion weiter gereicht werden. Dabei gelangen winzige virushaltige Tröpfchen während des Erbrechens in die Umgebung und werden im Anschluss von einem Gesunden eingeatmet.

### Übertragungswege von Magen-Darm-Infektionen



**Rohes Fleisch, Eier, unpasteurisierte Milch (Rohmilch), roher Fisch oder Rohwurstsorten (z.B. Teewurst) können Keime enthalten. Diese Lebensmittel sollten insbesondere Kleinkinder nicht erhalten!** Aber, auch, vor allem unzureichend gewaschene Salate, Sprossen, Obst, ebenso verunreinigtes Wasser können Erreger enthalten. In Mayonnaise und Cremetorten werden auch Bakterientoxine gefunden.

### **Wann spricht man von Durchfall?**

- bei **gestillten Säuglingen** ist bis zu 12 x Stuhlgang am Tag normal, solange Ihr Kind gut gedeiht! Bei Durchfall ist die Stuhlfarbe verändert. Die Stühle sind wässrig oder zerhackt (bei Beikost z.T. unverdaut), manchmal blutig, der Geruch stinkend.
- bei **Kindern** (ab 1 Jahr und älter): mehr als 3 weiche bis flüssige Stuhlgänge in 24 Std., Stuhlfarbe und Geruch sind meist verändert, evtl. Blut im Stuhl

begleitet oft von Bauchschmerzen, Blähungen, Erbrechen und Fieber.

### **Therapie**

#### **Durchfall und Erbrechen sind sinnvolle Schutzmaßnahmen unseres Körpers!**

Krankheitserreger werden dadurch aus dem Darm und Magen herausgespült und der Krankheitsverlauf damit verkürzt. Daher ist es in der Regel nicht sinnvoll den Durchfall oder das Erbrechen medikamentös zu stoppen.

#### **Wichtig ist es aber den Flüssigkeits- und Mineralsalzverlust auszugleichen!**

In ersten 4-6 Stunden ist oft eine Nahrungspause sinnvoll und der Flüssigkeitsersatz mit Wasser und v.a. mit Elektrolytlösung (z.B. Oralpädon, InfectoDiarrhstop etc.).

Zeigt Ihr Kind noch keine Zeichen der Austrocknung, ersetzen Sie Ihrem Kind die abgeschätzte verlorene Flüssigkeit durch die Trinklösung.

**Bei Säuglingen sind das 50–100 ml, bei Kleinkindern 100–150 ml nach jedem flüssigen Stuhl oder Erbrechen.**

#### **Bei Erbrechen: Flüssigkeit zu Beginn nur in kleinen Mengen (z.B. teelöffelweise oder mit einer kleinen Spritze) alle 5-10 Minuten geben!**

Nur bei unstillbarem Erbrechen kann die Gabe von Vomex/ Vomacur - Zäpfchen gegen Brechreiz kurzzeitig sinnvoll sein, damit Ihr Kind etwas Flüssigkeit bei sich behält.

Gegen Bauchschmerzen, Blähungen, Übelkeit hilft meist auch ein Magen-Darm-Tee mit Kümmel/Fenchel mit etwas Zucker oder Honig. Sonst kann Paracetamol gegeben werden.

Bei anhaltendem wässrigem Durchfall über mehrere Tage können Probiotika wie z.B. Lactobacillus GG, Perenterol junior etc. helfen die Darmflora wieder aufzubauen.

Nach der ersten 4-6 stündigen Nahrungspause ist ein langsamer **Nahrungsaufbau mit gewohnter Nahrung sinnvoll**. In der Praxis hat sich Schonkost bewährt, wie geriebener Apfel, Bio Apfelmus, Banane, Karotte, Kartoffel, Reis, Zwieback oder Salzstangen. Milchprodukte (außer Naturjoghurt), blähende Gemüse, sowie fette Speisen sollten in den ersten Tagen gemieden werden. Dann können allmählich zusätzlich Kartoffeln, Kartoffelpüree (mit Wasser zubereitet) oder Nudeln (ohne fetthaltige Sauce) und Brot mit

Marmelade oder Honig angeboten werden. Zusätzlich im Verlauf mageres Fleisch mit fettarmer Sauce, Reis, leicht verdauliches Gemüse (z.B. Karotten) und evtl. fettarmer Käse oder Wurst als Brotbelag.

**Gestillte Säuglinge sollten durchgehend weiter gestillt werden, evtl. öfter anlegen!!  
Nicht gestillte Säuglinge sollen bitte ihre gewohnte Flaschenmilch bekommen.  
Zusätzlich orale Elektrolyt-Lösung, solange der Durchfall stark anhält.**

Eine antibiotische Therapie ist nur in wenigen Ausnahmefällen indiziert, da durch Gabe von Antibiotika auch die guten, schützenden Bakterien des Darms zerstört werden und die krankheitserregenden Bakterien länger im Darm bleiben, bei fehlender Wirkung des Antibiotikums, bei z.B. viralen Erregern, sich sogar noch besser vermehren können!

**Die folgenden Symptome deuten auf ein gefährliches "Austrocknen" des Kindes hin:**

- Schlechter Allgemeinzustand, Ihr Kind wirkt zunehmend schlapp und apathisch
- Seltenes „Wasserlassen“. Macht Ihr Kind noch 2-3x pro Tag Pipi bzw. sind die Windeln regelmässig nass, ist der Flüssigkeitsverlust noch nicht sehr groß.
- Aceton-Geruch (Geruch nach Nagellack- Entferner) aus dem Mund.
- Trockener Mund/Zunge.
- "Eingesunkene Augen", "stehende" Hautfalten, die durch die mit zwei Fingern angehobene Bauchhaut entstandene Hautfalte verstreicht nach dem Loslassen nicht oder nur sehr langsam.



**Wann sollte ich zum Kinderarzt?**

In folgenden Situationen sollten Sie sich unbedingt bei uns melden oder am Wochenende auch die Bereitschaftspraxis der Kinderklinik aufsuchen:

- Ihr Kind ist jünger als 6 Monate.
- Ihr Kind hat eine andere bekannte Grundkrankheit, besonders am Darm, der Niere oder eine Stoffwechselerkrankung.
- Ihr Kind ist apathisch oder hat starke Schmerzen.
- Ihr Kind hat sehr zahlreiche und große Mengen wässrigen Stuhls z. B. > 8 – 10 Stühle pro Tag.
- Ihr Kind leidet an unstillbarem Erbrechen.
- Ihr Kind verweigert trotz Zeichen der Austrocknung die Trinklösung.
- Der Zustand Ihres Kindes verschlechtert sich trotz Gabe der Trinklösung.
- Ihr Kind leidet an blutigen Durchfällen (mehr als einzelne Blutfäden).
- Immer wenn Sie sich große Sorgen machen!

**Vorbeugung**

**Vor allem durch häufiges Händewaschen!** Meiden von engem Kontakt zu Erkrankten. Kinder stecken sich oft in der Kita an. Hier ist vom Personal vor allem auf Wickelhygiene zu achten!