

■ Tipps für Eltern

...das braucht der kleine Organismus jetzt

Bei Durchfall werden dem kleinen Körper viel Wasser und wichtige Mineralstoffe wie beispielsweise Natrium und Kalium entzogen. Deswegen stehen Flüssigkeitszufuhr und Remineralisation an erster Stelle, da ansonsten die Gefahr der Austrocknung besteht. Eine Nahrungspause sollte zeitlich begrenzt sein (max. 6-8 Stunden).

⊕ ESSEN & TRINKEN – ZU EMPFEHLEN

- Viel trinken, vor allem Kräutertees und stilles Mineralwasser oder stark verdünnte Apfelschorle
- Elektrolytlösungen aus der Apotheke über die gesamte Erkrankungszeit
- Fettarme Gemüsesuppe, Zwieback, Toast, Reis, Gersenschleim oder Kartoffelbrei (ohne Milch und Fett), geriebener Apfel mit zerdrückter Banane

⊖ ESSEN & TRINKEN – BESSER MEIDEN

- Milch und Milchprodukte, kohlenensäurehaltige Getränke
- Blähende Nahrungsmittel, Fett, Ei, Eis

Wir wünschen Gute Besserung!
Dres. Böttcher/Haase

www.medis anum.de

ACHTUNG – Kinder unter 2 Jahren, die an Durchfall erkranken, sollten in jedem Fall einem Arzt vorgestellt werden!

Ein wichtiger Hinweis für die Gesundheit der ganzen Familie:

Handelt es sich um eine Infektion – auf Hygiene achten, um Ansteckungsgefahr möglichst gering zu halten. Besonders wichtig: Hände waschen!