



Merkblatt Durchfall und Erbrechen

Datum: 02.11.2025

Durch eine Virusinfektion des Magen-Darm-Traktes kommt es zu Erbrechen, Durchfall und Fieber. Einige Kinder können starke Bauchschmerzen haben. Meist sind es harmlose Infektionen, die von selbst innerhalb weniger Tage abheilen. Antibiotika sind wie bei der richtigen Grippe nutzlos, da sie nicht auf Viren wirken. Das Wichtigste ist, dass Ihr Kind genug trinkt, damit es nicht zur Austrocknung kommt. Gefährdet sind v.a. Säuglinge.

Zeichen der Austrocknung sind: trockener Mund, blasses Gesicht, eingefallene Augen, fehlende Tränen, tiefe und beschleunigte Atmung und wenig ausgeschiedener Urin (die Windeln sind weniger schwer als sonst).

Erste Massnahmen

Bieten Sie Ihrem Kind häufig kleine Mengen zu trinken an, unter Umständen nur schluck- oder löffelweise alle 5-10 Minuten. Schreiben Sie auf, wie viel ihr Kind trinkt.

Wird Ihr Baby noch gestillt, tun Sie das weiter, einfach etwas häufiger. Sie dürfen zusätzlich auch Elektrolytlösungen schöppeln.

Elektrolytlösungen wie Normolytoral oder Oralpädon sind ideal, da sie Körpersalze und Zucker erhalten. Sie können ohne Rezept in jeder Apotheke oder Drogerie gekauft werden. Der schlechte Geschmack der Lösung kann durch gute Kühlung oder Mischung mit seinem Lieblingsgetränk etwas neutralisiert werden.

Milchgetränke sind nicht ideal, aber erlaubt, wenn es die einzige Flüssigkeit ist, die ihr Kind zu sich nimmt. Sie sollten verdünnt werden, 1:1 mit Wasser.

Medikamente gegen Erbrechen haben teilweise einen kleinen Nutzen – sie sollten aber nicht überschätzt werden. Medikamente gegen Durchfall sollten nicht gegeben werden.

Wann soll ein Arzt konsultiert werden?

Wenn das Kind zunehmend schläfrig wird, kaum noch Urin ausscheidet oder sich sein Allgemeinzustand weiter verschlechtert sollte ein Arzt aufgesucht werden. Ebenfalls sollte bei starken Bauchschmerzen oder blutigen Durchfällen das Kind einem Arzt gezeigt werden. Kinder im ersten Lebensjahr und Kinder mit einer chronischen Grunderkrankung sollten früher vorgestellt werden. Wird der Durchfall nach 1-2 Wochen nicht besser, ist ein Arztbesuch ebenfalls ratsam.

Notwendige Abklärungen

In der Regel muss bei einer Magen-Darm-Grippe der Infektionserreger nicht gesucht werden.

Ausnahmen dazu sind:

- Schwere blutige Durchfälle
- Schwerer oder langandauernder Verlauf
- Kürzlich Auslandaufenthalte
- Vorerkrankungen beim Kind (z.B. Immunschwäche)

Ernährung bei Brechdurchfall

Ihr Kind muss nicht essen, darf aber alles probieren, auf was es Lust hat, sobald es nicht mehr erbricht.

Geeignet sind:

Weggli, Zwieback, Salzstängeli, Grissini.

Fettarme Bouillon mit Einlagen (Reis, Haferflocken, feine Teigwaren).

Kartoffelstock, Trockenreis ev. mit Rüebli-Würfeli.

Mageres Fleisch (z.B. Geflügel-Geschnetzeltes).

An der Reibe fein geriebene Äpfel, mit Gabel zerdrückte, reife Bananen.

Hygiene

Die Krankheitserreger finden sich im Stuhl und im Erbrochenen. Daher sollten die Hände von Patient und Betreuungspersonen gut gewaschen und desinfiziert werden.

Quelle: Elternmerkblätter des Ostschweizer Kinderspitals und des Kinderspitals Zürich