Merkblatt Magen-Darm-Infektionen

Durchfall: häufiger als 3x/Tag auftretende Darmentleerung mit vermehrter Stuhlmenge und verminderter Stuhlkonsistenz

Im Akutfall am häufigsten durch Infektionen mit Bakterien, Viren, Parasiten oder Pilzen bedingt. Auch Vergiftungen, Antibiotikaeinnahmen oder Psychische Belastungen können zu akuten Durchfällen führen.

Eine ärztliche Abklärung ist unbedingt erforderlich bei: hohem Fieber > 39°C, Schüttelfrost, blutigen Durchfällen oder einer Abwehrspannung der Bauchdecke, sowie Kreislaufbeschwerden oder ausbleibender Verbesserung nach drei Tagen!

Maßnahmen:

1. Auf ausreichende Hygiene achten, möglichst eigene Toilette benutzen, regelmäßiges und gründliches Händewaschen und ggf. Desinfizieren

2. Initial auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten und weitere Magen/Darmschleimhautreizungen verhindern
    a. Flüssigkeitsbedarf von Erwachsenen etwa 30ml Flüssigkeit pro Kilogramm Körpergewicht -> somit etwa 2100ml bei 70 Kilogramm
    (bei Säuglingen und Kleinkindern erhöhter Flüssigkeitsbedarf von etwa 150ml/kg/KG)
    b. Initial Gerbstoffe zum Schleimhautschutz wie lang gezogener Schwarztee im Wechsel mit beruhigenden Kamillentee -> hier 1l Flüssigkeit gemeinsam mit 1 Teelöffel NaCl (Salz) und 2-10 Esslöffeln Honig
        - Bei Krämpfen können ergänzend zerstoßene Fenchelsamen mit aufgebrüht werden
    c. Ggf. Elektrolytlösungen („*Elotrans*“ Pulver oder „*Oralpädon-240*“ Pulver für Kinder)
    d. Keine Cola – da Koffein und Kohlensäure die Darmbewegung anregen!

3. Nach 1-2 Tagen reinem Teefasten langsamer Kostaufbau
    a. Vermeidung scharfer Speisen, übermäßiger Gewürze, Rohkost, Kaffee
    b. Schleimstoffe zur Entgiftung z.B.
        - fein geriebenen Äpfeln oder zerdrücke Banane (Alternativ „*Diarrhöesan*“)
        - Flohsamen oder Leinsamen
        - Gekochte und pürierte Karotten, Reis-, Hafer- oder Weizenschleimsuppe oder Kartoffelsuppe
        - Karottensuppe nach Moro (siehe Rezept weiter unten)

4. Unterstützend nach begonnenen Kostaufbau Naturjoghurt löffelweise zur Wiederherstellung der physiologischen Darmflora (ggf. „*Mutaflor*“ oder „*Parenterol*“

Karottensuppe nach Moro: 500g Karotten schälen, im Mixer pürieren, mit 1L Wasser innerhalb 1-1,5 Stunden auf 200ml einkochen, durch ein Sieb streichen und in 1L Gemüsebrühe einrühren. Über den Tag verteilt essen. Geeignet für Säuglinge ab 6 Monaten.

Erstellt von Dr. med. Sebastian Torggler, 22.02.2024