

## Ernährungsinformationen für Kindertagesstätten - Januar 2014 -

### - Hilfreiche Hausmittel bei Durchfall - Helfen Cola und Salzstangen gegen Durchfall?

*Durchfall ist unangenehm und entzieht dem Körper neben Wasser auch wichtige Nährstoffe. Fast jeder hat schon einmal den Tipp erhalten, Cola und Salzstangen zu essen, wenn er an Durchfall erkrankt ist.  
Ist an dieser Empfehlung etwas dran oder handelt es sich hierbei nur um einen Mythos?*

#### **Warum bekommt ein Kind Durchfall?**

90 % aller Akutfälle sind durch eine Infektion verursacht, d. h. durch Viren oder Bakterien. In der Kita siedeln sich diese besonders gern auf Türklinken oder auf Spielzeug an und sind hochansteckend. Auch Nahrungsmittel, wenn sie verdorben sind, können krank machen. Durchfall kann jedoch auch durch Unverträglichkeiten, z. B. Laktose-Intoleranz, unreifem Obst oder fettreichen oder sehr kalten Speisen entstehen.

***Bei der Behandlung von Durchfall geht es in erster Linie darum, einer Austrocknung des Körpers entgegenzuwirken. Die Empfehlung lautet, die Verluste von Wasser und Mineralstoffen auszugleichen.***

#### **Cola mit Salzstangen?**

Das alte Rezept Cola und Salzstangen ist auf jeden Fall nicht zu empfehlen, weil es bei akutem Durchfall die Beschwerden fast immer verschlimmert. Der viele Zucker in der Cola und das Salz der Salzstangen bringen zusätzlich Unruhe in den sowieso schon gestressten Darm.

#### **Türkischer Brauch gegen Durchfall:**

Immer beliebter wird auch bei uns in Deutschland der türkische Brauch, Kindern bei Durchfall gekochten Reis anzubieten. Beim Kochen von Reis entstehen Schleimstoffe, die Wasser im Körper binden. Zusätzlich führt das mitgekochte Salz dem Körper Mineralien zu, die bei Durchfall verstärkt ausgeschieden werden.

#### **Was tun bei akutem Durchfall?**

- Das türkische Reisrezept ist wirksam und schnell zubereitet: 1 Tasse Reis, 2 Tassen Wasser, ½ TL Salz aufkochen und quellen lassen, bis der Reis weich ist.

...

- Als Alternative zu Reis sind auch Zwieback, trockenes Weißbrot, Kartoffelbrei ohne Milch und Fett sehr empfehlenswert.
- Hat das Kind Appetit, kann ein geriebener Apfel oder eine zerdrückte Banane angeboten werden. Dies Obst wirkt leicht stopfend.
- Kinder brauchen, um einer Austrocknung vorzubeugen, bei Durchfall sehr viel Flüssigkeit. Geeignet sind stilles Wasser oder Kamillentee. Geht der Durchfall mit Übelkeit und Erbrechen einher, kann dem Kind die Flüssigkeit löffelweise angeboten werden. Säuglinge sollten unbedingt weiter gestillt werden und evtl. zusätzlich Tee oder stilles Wasser bekommen.
- Bei langsamem Abklingen des Durchfalls kann das Speisenangebot erweitert werden: Nudeln, magerer Fisch, mageres Fleisch, gedünstetes Gemüse, wie Zucchini, Möhren, Kürbis, werden jetzt gut vertragen.
- Auf Salzstangen und Cola sollte unbedingt verzichtet werden. Unverträglich sind außerdem unverdünnte Säfte, Wasser mit Kohlensäure, Milch und Milchprodukte sowie fettreiche Speisen.

**Besonders bei kleinen Kindern sollte Durchfall nicht auf die leichte Schulter genommen werden. Hat das Kind mehrmals täglich wässrigen Stuhlgang, dabei Fieber und fühlt sich sehr krank, dann sollte es auf Grund der Austrocknungsgefahr unbedingt einem Kinderarzt vorgestellt werden.**

## Apfel-Porridge

*(schonend, leicht und beruhigt das angegriffene Verdauungssystem)*

*für 2 Kinderportionen*

### Zutaten:

100 g	Haferflocken
400 ml	Wasser
1 Prise	Salz
1	Apfel
1 EL	Zucker
etwas	Zimt

### So wird's gemacht:

- Haferflocken in einem kleinen Topf unter Rühren kurz anwärmen, mit 400 ml Wasser und Salz zum Kochen bringen. Anschließend bei schwacher Hitze 5 bis 8 Min. quellen lassen, bis die Haferflocken weich sind. Kurz vor Ende der Garzeit einen fein geriebenen Apfel, Zucker und etwas Zimt unter den Brei ziehen.

### TIPP:

Ist das Kind auf dem Wege der Besserung, kann der Porridge statt mit Wasser auch mit Milch zubereitet werden. Das macht ihn cremiger und gehaltvoller.

Literatur: [www.gesundheitsberatung.de](http://www.gesundheitsberatung.de), [www.t-online.de](http://www.t-online.de), [www.pflegewiki.de](http://www.pflegewiki.de), BIPS 09/2013, Kochen für Kinder (Dagmar von Cramm)

Herzliche Grüße

i. A.

gez.

Heike Kästner