



Diätschema bei Erbrechen und Durchfallerkrankungen

1. In den ersten 6 – 12 Stunden evtl. Elektrolyt zum Ausgleich der Wasser- und Mineralstoffverluste einsetzen.
2. Evtl. Heilnahrung in vom Arzt angewiesener Konzentration und nach Appetit des Kindes geben.
3. Geeignet zur Ernährung: Zwieback, Toast, Knäckebrot, Salzstangen, Brezeln, Reiswaffeln, Laugengebäck.
4. Kartoffelbrei ohne Milch und ohne Fett mit gedünsteten Karotten, Reis, Nudeln, Kartoffeln, Soße, Gemüse ohne Fett, mageres Hühner- oder Putenfleisch, Diätwurst.
5. Geriebener Apfel mit zerdrückter Banane, Heidelbeeren (ohne Zucker).
6. Geriebener Apfel mit zerdrückter Banane und Magerquark oder Magerjoghurt.
7. Suppenwürfelbrühe, evtl. mit Reis oder Nudeln.
8. Als Getränke sollten nach belieben Kümmel-, Fenchel-, Hagebutten- oder Schwarztee verabreicht werden. Evtl. mit Traubenzucker oder verdünntem Saft (1/3 Saft zu 2/3 Wasser).

Keine Milch (nur verdünnt auf 1/2), kein Fett, kein Eis, kein Ei, kein Kristallzucker, keine Kekse, keine Nutella und keine Schokolade.

Ihr Kinderarztpraxis-Team „Unter'm Regenbogen“ ☺

Dr. med. Ute Himmelmann
Fachärztin für Kinder- und Jugendmedizin