Magen-Darm-Grippe (Brechdurchfall)

Merkblatt für Eltern

Durch eine Infektion des Magen-Darm-Traktes kommt es zu Erbrechen, Durchfall und Fieber. Meist sind es harmlose Infektionen, die von selbst innerhalb weniger Tage abheilen. Gefährlich für den Säugling und das Kleinkind ist der damit verbundene Flüssigkeits- und Salzverlust, der unter Umständen in kurzer Zeit zur Austrocknung führen kann.

Symptome

Nach einer Inkubationszeit von einem bis sieben Tagen beginnt die Erkrankung mit Erbrechen, Appetitlosigkeit, Bauchschmerzen, Durchfall und oft auch Fieber. Gelegentlich wird blutiger oder schleimiger Stuhl beobachtet.
Zeichen der Austrocknung sind: trockener Mund, blasse Haut, Schläfrigkeit, eingefallene Augen, fehlende Tränen, tiefe und beschleunigte Atmung und wenig ausgeschiedener Urin (die Windeln sind weniger schwer als sonst).

Erste Massnahmen

Die ersten vier bis sechs Stunden sollte dem Kind ausschliesslich eine Zucker-Salz-Lösung (in jeder Apotheke rezeptfrei erhältlich) zugeführt werden. Häufige Gaben in kleinen Mengen helfen dem Kind, die Flüssigkeit aufnehmen zu können (z.B. ein Teelöffel alle 1-2 Minuten). Der schlechte Geschmack der Lösung kann durch gute Kühlung etwas neutralisiert werden.
Gestillte Kinder sollen schon nach wenigen Stunden wieder angesetzt werden. Bei etwas grösseren Kindern kann nach vier bis sechs Stunden wieder feste Nahrung zugeführt werden (siehe Abschnitt „Ernährung bei Brechdurchfall“).
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)

Bei Verdacht auf eine schwere Austrocknung (Dehydratation) werden die Blutgase und Salze im Blut bestimmt. Auch kann es manchmal notwendig sein, andere Ursachen von Fieber und Erbrechen auszuschliessen (z.B. Harnwegsinfektion, Blinddarmentzündung, usw.).

Wenn alles nichts hilft…
Bei schwerer Austrocknung (Dehydratation) oder unstillbarem Erbrechen kann dem Kind in der Kinderklinik über eine Magensonde oder eine Infusion Flüssigkeit zugeführt werden.

Sie sollten der Ärztin im Spital Auskunft geben können über:
- Beginn und Häufigkeit des Erbrechens
- Genaue Beschreibung des Durchfalls
- Trinkmenge in den letzten 24 Stunden
- Menge der Urin - Ausscheidung
- Körpertemperatur des Kindes (wie hoch?, wie lange schon?)
- Aktivität des Kindes („spielt das Kind noch“?)
- Körpergewicht vor der aktuellen Erkrankung
- Kürzlich zurückliegende Auslandsaufenthalte
- Bekannte Vorerkrankungen und Medikamenteneinnahmen

Ernährung bei Brechdurchfall
Normolytoral kann in jedem Alter bis zu 24 Stunden verabreicht werden.
Gestillte Kinder sollen schon nach wenigen Stunden wieder angesetzt werden. Bei nicht gestillten Säuglingen wieder die gewohnte Säuglings-Milch anbieten.
Bei etwas grösseren Kindern kann nach vier bis sechs Stunden wieder feste Nahrung zugeführt werden. Die Nahrung sollte leicht verdaulich, eher fettarm und nur mild gewürzt sein. Auf eine genügende Flüssigkeitszufuhr muss geachtet werden.

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.
Bei gewissen Erregern ist die Ansteckungsgefahr sehr gross (z.B. Rotavirus, Norovirus). Bei anderen Erregern (z.B. Salmonellen) müssen insbesondere Eltern, die im Lebensmittelbereich / Gastgewerbe oder im Gesundheitswesen arbeiten ausgesprochen gut auf die Hygienemassnahmen achten.