

Akute Magen-Darm-Grippe

- Regelmässig, auch zwischen dem Erbrechen, löffelweise etwas zu trinken anbieten
- Gute Elektrolytmischung aus dem Kühlschrank:
 - 1/3 l Orangensaft
 - 1/3 l Wasser
 - 1/3 l Tee (am besten Schwarztee, auch jeder andere möglich)
 - ½ Kaffeelöffel Salz
- Gestillten Kindern häufig die Brust anbieten
- Bei akuter Übelkeit und Erbrechen Kindern nur Essen geben, wenn sie danach verlangen. Ein Kind muss während einer akuten Gastroenteritis nichts essen wenn es nicht möchte.
- Sobald das Kind nach Essen verlangt, darf es alles essen worauf es Lust hat (auf schwere, fettige Speisen verzichten)
- Gut verdaulich:
 - Kartoffeln (auch als Pommes)
 - Nudeln
 - Reis
 - Kekse
 - Bananen
 - Weich gekochte Eier
 - Joghurt
 - Milder Käse
 - Mageres Fleisch
- Häufig kleinere Mahlzeiten anbieten
- Schonkost mit Cola und Salzstangen ist nicht empfohlen

Quellen:

Martin Beck. 2012. *Schreien Stärkt die Lungen*. 1. Auflage. Gräfe und Unzer Verlag GmbH, München.