

Durchfall-Erkrankungen

Akute Durchfallerkrankungen sind im Kindesalter häufig. Meist handelt es sich um einen Magen-Darm-Infekt, der nach einigen Tagen von selbst wieder abklingt. Wichtig ist vor allem, den Flüssigkeits- und Salzverlust auszugleichen. Deshalb gilt: Trinken ist bei Durchfall wichtiger als Essen.

Was ist jetzt besonders wichtig?

Kinder verlieren bei Durchfall oft rasch Flüssigkeit. Besonders Säuglinge und Kleinkinder können dadurch schneller austrocknen. Bieten Sie Ihrem Kind deshalb regelmäßig kleine Mengen zu trinken an. Nach Erbrechen sind sehr kleine Schlucke oder löffelweise Flüssigkeit oft besser verträglich als größere Mengen auf einmal.

In den meisten Fällen reichen zunächst einfache Hausmittel und gut verträgliche Getränke aus. Wichtig ist vor allem, dass Ihr Kind überhaupt trinkt. Bei stärkerem Flüssigkeitsverlust oder wenn das Trinken nicht gut gelingt, können - insbesondere bei Säuglingen - zusätzlich orale Rehydratationslösungen aus der Apotheke sinnvoll sein.

Geeignete Getränke

- stilles Wasser
- Kamillen-, Fenchel- oder Kräutertee
- leichter Schwarztee
- gesalzene Gemüsebrühe in kleinen Mengen
- gegebenenfalls Heidelbeersaft in kleinen Mengen

Weniger geeignet sind Cola, Limonaden, Energydrinks, unverdünnte Fruchtsäfte oder andere stark zuckerhaltige Getränke. Sie können den Durchfall verstärken und gleichen den Salzverlust nicht ausreichend aus.

Praktische Trinktipps

- lieber häufig kleine Mengen als selten große Portionen
- bei Übelkeit zunächst teelöffelweise oder in kleinen Schlucken anbieten
- gekühlte Getränke werden oft besser akzeptiert
- bei Säuglingen Muttermilch weiter anbieten
- manchen Kindern hilft das Trinken mit dem Strohhalm oder aus einem kleinen Becher

Einfache Trinkmischung für zu Hause

Wenn Ihr Kind Durchfall hat, reichen in der Regel zunächst einfache häusliche Maßnahmen aus. Übergangsweise kann auch eine einfache Trinkmischung angeboten werden:

- 450 ml leichter Schwarztee
- 450 ml stilles Mineralwasser
- 100 ml Orangensaft
- 2 Esslöffel Traubenzucker
- 1 kleine Prise Salz

Wichtiger als die genaue Zusammensetzung ist oft, dass Ihr Kind regelmäßig kleine Mengen trinkt und die Flüssigkeit gut verträgt.

Orale Rehydratationslösungen aus der Apotheke

Orale Rehydratationslösungen aus der Apotheke sind in der Regel vor allem dann sinnvoll, wenn ein Kind mehr Flüssigkeit und Salze verloren hat, sehr häufigen Durchfall hat oder das Trinken zu Hause nicht gut gelingt. Sie sind also eher für ausgeprägtere Verläufe gedacht und nicht unbedingt bei jedem leichten Magen-Darm-Infekt erforderlich.

Wenn eine solche Lösung eingesetzt wird, sollte sie immer genau nach Packungsanweisung zubereitet werden. Viele Kinder trinken sie gekühlt besser. Bei Übelkeit hilft es oft, zunächst nur teelöffelweise oder in kleinen Schlucken zu geben.

Diätmittel bei sehr wässrigem Durchfall

- Karottensuppe: 500 g Karotten klein schneiden, mit 1 Liter Wasser und etwas Salz etwa 1 Stunde weich kochen, pürieren oder durchpassieren und anschließend wieder auf 1 Liter auffüllen
- Reisschleim: 2 Esslöffel Reis mit etwa 500 ml Wasser sehr weich kochen, bis eine dünnflüssige, schleimige Konsistenz entsteht. Anschließend leicht salzen und bei Bedarf pürieren oder durch ein Sieb streichen
- Zwieback, Toast, Brot oder Brezel
- getrocknete Heidelbeeren

Diese Speisen sind meist gut verträglich und können in kleinen Portionen angeboten werden.

Geeignete Lebensmittel bei dünnem Stuhl

- Salzkartoffeln
- Kartoffelbrei ohne Milch und ohne zusätzliches Fett
- Gemüsebrühe mit Reis oder Nudeln
- geriebener Apfel, kurz stehengelassen
- zerdrückte reife Banane
- Hafer- oder Reisschleim

Wenn der Stuhl wieder fester wird

- Reis oder Nudeln ohne schwere Soßen
- leichte Gemüsesuppen
- mageres Fleisch
- schrittweise Rückkehr zur gewohnten Kost

Eine lange strenge Diät ist in der Regel nicht nötig. Sobald es Ihrem Kind besser geht, kann meist wieder auf eine normale, leichte Ernährung umgestellt werden.

Was sollte eher vermieden werden?

- fette oder stark gewürzte Speisen
- Süßigkeiten
- Eis
- große Mengen Milch
- stark gezuckerte Getränke
- Cola und Limonaden

Besonderheiten bei Säuglingen

Säuglinge können schneller austrocknen als ältere Kinder. Deshalb sollte bei ihnen besonders auf ausreichendes Trinken geachtet werden. Stillen sollte weiter fortgeführt werden. Auch Flaschennahrung wird in der Regel nicht länger pausiert, sondern je nach Verträglichkeit in kleinen Mengen weitergegeben. Bei Säuglingen mit Durchfall ist eine frühzeitige ärztliche Rücksprache sinnvoll.

Wann sollte Ihr Kind ärztlich vorgestellt werden?

- wenn Ihr Kind sehr wenig trinkt
- wenn Flüssigkeit nicht bei sich behalten werden kann
- bei Zeichen einer Austrocknung, zum Beispiel trockenem Mund, eingesunkenen Augen, starker Müdigkeit oder deutlich weniger Urin
- bei hohem Fieber
- bei Blut im Stuhl
- bei starken Bauchschmerzen
- wenn der Allgemeinzustand deutlich beeinträchtigt ist
- bei Säuglingen und kleinen Kindern frühzeitig
- wenn die Beschwerden länger anhalten

Weiterführende Informationen

- Kindergesundheit-Info: Durchfall bei Babys und Kleinkindern
- DGKJ: Elterninformation Durchfall
- Kinder- & Jugendärzte im Netz
- AWMF-Leitlinie: Akute infektiöse Gastroenteritis im Kindesalter

Abschließender Hinweis

Bei Durchfall gilt: ausreichend trinken, kleine gut verträgliche Mahlzeiten und etwas Geduld. In den meisten Fällen bessern sich die Beschwerden innerhalb weniger Tage. Wenn Ihr Kind sehr matt wirkt, nicht trinken möchte oder Anzeichen einer Austrocknung zeigt, sollte es ärztlich untersucht werden.

Nützliche Links



Kindergesundheit-Info: Durchfall bei Babys und Kleinkindern

<https://www.kindergesundheit-info.de/themen/krankes-kind/krankheitszeichen/durchfall/>



DGKJ: Elterninformation Durchfall

<https://www.dgkj.de/eltern/dgkj-elterninformationen/elterninfo-durchfall>



Kinder- & Jugendärzte im Netz

<https://www.kinderaerzte-im-netz.de/krankheiten/durchfallerkrankung-diarrhoe/>



AWMF-Leitlinie: Akute infektiöse Gastroenteritis im Kindesalter

<https://register.awmf.org/de/leitlinien/detail/068-003>

Letzte redaktionelle Prüfung am: 17.03.2026