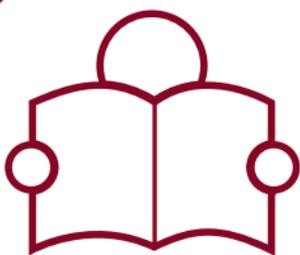


Durchfall



Patienten-Ratgeber

Die Familienunternehmen InfectoPharm und Pädia gehören zu den führenden Herstellern von Medikamenten und Gesundheitsprodukten, insbesondere für Kinder. Für Groß und Klein entwickeln wir qualitativ hochwertige und innovative Präparate, um Ihnen die Therapie zu erleichtern und damit den Therapieerfolg zu verbessern.

Ärzte, Hebammen und Apotheker* vertrauen auf die Qualität und Wirksamkeit unserer Präparate und schätzen unsere langjährige Erfahrung. Darum wird auch das umfangreiche Angebot unserer leicht verständlichen Service- und Informationsmaterialien für Patienten gerne genutzt.

Wir freuen uns sehr, wenn wir auch Sie und Ihre Familie mit diesem Ratgeber in der gegenwärtigen Situation unterstützen können und wünschen gute Besserung!

Ihre



Familie Zöller

Liebe Patientinnen und Patienten*, liebe Eltern,

Ihr Arzt oder Apotheker hat Ihnen diese Broschüre mitgegeben, da Sie oder Ihr Kind wahrscheinlich gerade akuten Durchfall haben oder hatten.

Durchfallerkrankungen treten bei Erwachsenen durchschnittlich einmal im Jahr auf, während Kinder vor allem in den ersten drei Lebensjahren mit bis zu dreimal jährlich häufiger betroffen sind.

Akute Durchfälle können für Säuglinge, Kleinkinder und ältere Menschen besonders gefährlich sein, vor allem bei starken Durchfällen in Kombination mit Erbrechen. Dies kann schwerwiegenden Folgen für die Gesundheit der Person haben und letztlich sogar zu einem Krankenhausaufenthalt führen.

Mit dieser Broschüre möchten wir Ihnen einige Tipps geben, was Sie bei akutem Durchfall tun können und welche vorbeugenden Maßnahmen ein wiederholtes Auftreten verhindern.

Ihr Team von



*Alle Leserinnen und Leser sind uns unabhängig von ihrem Geschlecht gleichermaßen wichtig und willkommen. Zur besseren Lesbarkeit verwenden wir in diesem Heft überwiegend nur eine Gender-Form. Wir danken für Ihr Verständnis.

Was ist Durchfall?

Von Durchfall spricht man generell, wenn es zu einer zu häufigen Ausscheidung von zu flüssigem Stuhl kommt (mehr als 3 Entleerungen pro Tag).

Dies kann von Bauchschmerzen, Blässe, Appetitlosigkeit, Übelkeit, Erbrechen, Fieber und einem schlechten Allgemeinbefinden begleitet sein.

Akuter Durchfall tritt plötzlich auf und dauert in der Regel wenige Tage bis maximal 2 Wochen.

Übertragen wird Durchfall häufig durch den Handkontakt mit erkrankten Personen oder durch Lebensmittel, die krankmachende Viren oder Bakterien enthalten.



Bei Säuglingen kann die Infektion über verunreinigte Schnuller erfolgen.

Welche Auslöser für Durchfall gibt es?

- > Magen-Darm-Infektionen durch Bakterien oder Viren (z.B. Rotaviren, Noroviren)
- > Die Übertragung findet meist über Schmierinfektionen statt, kann aber auch über infizierte Lebensmittel erfolgen.

- > Zudem kommen auch Bakterien wie, z.B. Salmonellen, als Auslöser infrage; hier ist die Aufnahme der Bakterienmenge für die Krankheitsentstehung entscheidend.
- > Ungewohntes oder sehr scharfes Essen, z.B auf Reise
- > Lebensmittelunverträglichkeiten, z.B. eine Laktoseintoleranz
- > Chronisch-entzündliche Darmerkrankungen, wie z.B. Morbus Crohn und Colitis ulcerosa.
- > Vorangegangene Einnahme von Antibiotika kann zu Antibiotika-assoziiertem Durchfall führen
- > psychische Ursachen: Prüfungsangst, Stress
- > durch Medikamente ausgelöst (z.B.: Magnesium, Metformin)

Wann müssen Sie zum Arzt?

Bei Durchfall, der länger als 3 Tage anhält, mit Fieber einhergeht oder wenn Blut im Stuhl zu finden ist, sollte ein Arzt aufgesucht werden.



Bei Kindern, die trotz großer Flüssigkeitsverluste das Trinken verweigern oder wiederholt erbrechen, ist ebenfalls ein Arzt zu Rate zu ziehen.

Was passiert im Körper bei Durchfall?

Eigentlich ist Durchfall eine normale Abwehrreaktion des Körpers, um die Auslöser (meist Viren oder Bakterien) schnell auszuscheiden.

Diese schädigen die Darmschleimhaut bzw. die Darmflora entweder direkt oder durch die Bildung von Giftstoffen, sodass der Körper mit einem verstärkten Abtransport des Darminhaltes beginnt.

Wasser und Salze werden dadurch schlechter in den Körper aufgenommen und übermäßig ausgeschieden.

Um das Blutvolumen bei großem Flüssigkeitsverlust konstant zu halten, wird dem Körper Wasser entzogen. Außerhalb des Blutkreislaufes (im Gewebe) kommt es so zum Flüssigkeitsmangel, der letztlich zu Dehydrierung (Austrocknung) des Körpers führen kann.

Ist Durchfall gefährlich?

Durch die erhöhte Ausscheidung von Flüssigkeit und Salzen kann es zu einer kritischen Austrocknung des Körpers kommen. Besonders gefährdet sind Säuglinge und Kleinkinder, aber auch ältere Menschen und Personen mit geschwächtem Immunsystem.

Jedes 10. Kind wird aufgrund von zu geringem oder fehlendem Flüssigkeitsausgleich in die Klinik eingewiesen, wo die Flüssigkeitszufuhr gegebenenfalls per Infusion erfolgt.

Die intravenöse Infusion stellt die schnellste Möglichkeit dar, den durch Durchfall erzeugten Flüssigkeitsverlust auszugleichen. Im

Notfall kann sie für Ihren Säugling lebensrettend sein.

Bei Kindern und Erwachsenen wird die Flüssigkeitstherapie jedoch, wenn möglich mittels Trinklösungen zum Ausgleich von Salz- und Wasserverlusten durchgeführt.

Was können Sie akut tun?

Im Falle des Falles ist viel trinken alles!

Als erste Maßnahme sollte der Flüssigkeits- und Salzverlust ausgeglichen werden.

Erwachsene sollten nach jedem Stuhlgang Flüssigkeit (Wasser, Tee oder verdünnte Fruchtsäfte) zu sich nehmen und mindestens 2 L in 24 Stunden trinken. Bei kleinen Kindern, älteren Menschen und sehr starkem Durchfall ist der Einsatz spezieller Rehydratationslösungen aus der Apotheke sinnvoll, die neben einer optimalen Salzzusammensetzung (Natriumchlorid, Natriumcitrat, Kaliumchlorid) auch Traubenzucker enthalten.

Bei milder Dehydration sollten Kinder 50 ml/kg Körpergewicht in 6 Stunden trinken. Jeder zusätzliche Verlust, z. B. durch Stuhl, ist ebenfalls zu ersetzen (10 ml/kg Körpergewicht pro Stuhlgang). Größere Kinder und Erwachsene sollten 20-40 ml/kg Körpergewicht zu sich nehmen.





Kinder unter 4 Jahren und stillende Mütter sollen keinen Fencheltee zu sich nehmen.

Tipps bei Säuglingen

Neben der Gabe von Elektrolytlösungen gilt: Gestillte Kinder sollten weiter gestillt werden.

Nicht gestillte Säuglinge sollten die Milchnahrung zunächst verdünnt (1 Teil Milchnahrung und 2 Teile Wasser) erhalten, anschließend kann die Verdünnung nach und nach reduziert werden.

Daneben kann bei Bedarf Wasser oder Tee gegeben werden.

Tipps bei Kleinkindern & älteren Kindern

Bei Kleinkindern und älteren Kindern sollten nach dem Ausgleich des Flüssigkeitsverlustes altersgerechte Nahrungsmittel gegeben werden. Dazu eignen sich z. B. Reis, Bananen und Kartoffeln.

Kinder sollten aber nicht zum Essen gezwungen werden, da der Appetit nach Abklingen der Beschwerden in aller Regel von selbst zurückkehrt.

Wie sind Elektrolytlösungen anzuwenden?

Die Elektrolytlösung ist nach Menge der verlorenen Flüssigkeit und nach dem Alter entsprechend der jeweiligen Gebrauchsinformation herzustellen und zu dosieren.

Die Abstände der Gaben können reduziert werden, wenn die Einnahme der Flüssigkeit ohne Erbrechen toleriert wird.

Es kann hilfreich sein, die Lösung gekühlt zu verabreichen. Bei Kindern empfiehlt es sich, einen Löffel oder eine Spritze zu nutzen, z.B. einen Teelöffel alle 1-2 Minuten.



Mit entspanntem Bauch kann man wieder lächeln



Stillen hat positive Auswirkungen auf das Darmmikrobiom des Kindes

Was kann ich mir oder meinem Kind noch Gutes tun?

Durch die Schädigung der Darmschleimhaut und der Darmflora benötigt der Körper Zeit, um den „Normalzustand“ wiederherzustellen. Diesen Vorgang können Sie durch den Verzehr von Probiotika unterstützen.

Welche zusätzlichen Empfehlungen gibt es?

Die European Society for Paediatric Gastroenterology Hepatology and Nutrition empfiehlt die unterstützende Behandlung mit ausgewählten Probiotika zusätzlich zu Elektrolytlösungen.

Probiotika wie *L. rhamnosus* GG, *S. boulardii* und *L. reuteri* DSM 17938 können die Dauer des Durchfalls reduzieren.

Was bedeutet probiotisch?

Als Probiotika werden Bakterienstämme und Hefen bezeichnet, die die Magen-Darm-Passage überleben und sich im Darm ansiedeln können. Dadurch können sie mit der Schleimhaut interagieren und die Aufnahme von Nährstoffen unterstützen. Folglich tragen sie zur gesunden Versorgung des Darms bei.

Ist die Gabe von Medikamenten ratsam?

Die Wirkstoffe Loperamid und Racecadotril können bei Erwachsenen mit Durchfall ohne Fieber und ohne Blut im Stuhl für weniger als 48 h angewendet werden.

Alternativ sind auch andere Antidiarrhoika, wie z.B. pflanzliche Substanzen (Uzara, getrocknetes Apfelpulver) oder Tannin, Kohle, Heilerde oder Myrrhe, erhältlich.



Bei Säuglingen und kleinen Kindern sollten Antidiarrhoika nur nach ärztlicher Rücksprache eingesetzt werden.

Welche Arzneimittel sollten bei Kindern nicht verwendet werden?

Mittel, die Übelkeit hemmen, sollten gemieden werden, da sie oft müde machen und häufig zu Trinkunlust führen.

Der Wirkstoff Loperamid sollte bei Kindern unter 12 Jahren nur nach Rücksprache mit dem Arzt eingesetzt werden. Er ist nicht für jede Art von Durchfall geeignet, da er die Darmbewegungen hemmen und somit die Ausscheidung von Bakterien verhindern könnte.

Was ist dran am Mythos Cola und Salzstangen?

Häufig wird die „Ernährung“ mit Salzstangen und Cola empfohlen.

Sie entspricht allerdings nicht Ihren oder den Bedürfnissen Ihres Kindes. Das Koffein der Cola regt die Nieren an und beschleunigt somit die Wasserausscheidung, was den Flüssigkeitsmangel weiter befördert. Durch den hohen Zuckeranteil in Cola (und auch in anderen Limonaden) kann es zur weiteren Verschlimmerung des Durchfalls kommen.

Zudem haben diese „Hausmittel“ keine Wirksamkeit gegen die krankmachenden Auslöser.

Der optimale Ausgleich kann nur mit dem richtigen Verhältnis von Salzen, Zucker und Wasser erfolgen, wie es in apothekenüblichen Elektrolytlösungen zu finden ist.

Salzstangen ermöglichen keinen optimalen Salzausgleich



Wie können Sie vorbeugen?

Welche Maßnahmen sind sinnvoll?

Durchfallerreger werden meist durch kontaminierte Hände, Lebensmittel oder Gebrauchsgegenstände übertragen. Folglich kann eine gute Hygiene in Ihrem Haushalt zur Vermeidung von Krankheiten beitragen.

Die wichtigste Maßnahme ist das regelmäßige Händewaschen, besonders vor dem Essen, nach dem Toilettengang und auch nach dem Kontakt mit kontaminierten Gegenständen.

Auch sollten Orte, die häufig kontaminiert sind (wie z.B. die Toilette und Türklinken) regelmäßig gründlich gereinigt oder desinfiziert werden.



Für Kinder und Säuglinge

Stillen kann ihr Kind vor Infektionen, wie auch vor Durchfall schützen.

Weiterhin ist es wichtig, Schnuller, Sauger und Flaschen regelmäßig abzukochen, um vorhandene Erreger abzutöten.

Schützen Sie Ihr Kind durch eine Impfung

Als vorbeugende Maßnahme gibt es in Deutschland Schluckimpfungen, die bereits ab der 6. Lebenswoche gegeben werden können und einen Schutz vor Rotaviren darstellen.

Fazit

Durch die richtige Hygiene können Krankheiten in vielen Fällen vermieden werden.

Dabei beträgt die Schutzrate nach Studien mehr als 85 %, wobei schwere Dehydratation zu 100 % vermieden wird.

Das Wichtigste auf einen Blick

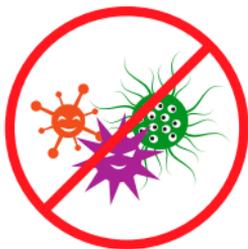
- > Durchfall ist ein übermäßiges Auftreten von Stuhlgang in breiiger oder flüssiger Form
- > Durchfälle treten bei Kindern sehr häufig auf
- > Säuglinge, Kleinkinder, ältere Menschen und Immungeschwächte sind besonders gefährdet, da ihr Körper die Erreger schlechter abwehren kann und sie schneller Dehydrieren
- > Bei Kindern treten Durchfälle vor allem durch Rotaviren auf, bei Erwachsenen sind es eher Noroviren. Beide werden häufig über Personen oder Gegenstände übertragen.

- > Sie können sich und Ihr Kind aktiv durch gute Hygiene und eine Impfung schützen
- > Besonders wichtig im Akutfall ist das Verhindern der Austrocknung Ihres Kindes, da jedes 10. Kind mit Durchfall genau aus diesem Grund ins Krankenhaus eingewiesen werden muss
- > Die Gabe von Probiotika kann die Durchfalldauer reduzieren

Fazit

Durch den Einsatz verschiedener Mittel kann die Dauer und die Symptomatik des Durchfalls erheblich verkürzt werden. Schützen Sie sich und Ihr Kind durch die Gabe von Elektrolytlösungen vor der Dehydrierung. Um die Durchfallzeit zu verkürzen, können Sie zusätzlich Probiotika nutzen. Und vergessen Sie bei einer Erkrankung bitte nicht, besondere Hygienemaßnahmen zu ergreifen, damit es nicht zu einer Weiterverbreitung der Erreger kommt.



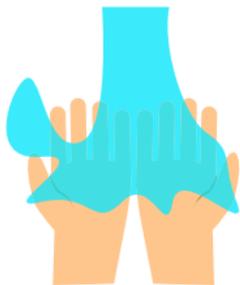


Hygiene im Haushalt

Toilette und Wickeltisch sollten regelmäßig und gründlich gereinigt werden.

Sauberes Trinkwasser

„boil it, cook it, peel it, or forget it“
Das bedeutet: auf den Verzehr von rohen Lebensmitteln, die Verwendung von Leitungswasser zum Trinken oder Zähneputzen, den Einsatz von Eiswürfeln oder den Genuss von ungeschälten Früchten sollten Sie in manchen Urlaubsländern besser verzichten.



Händewaschen

Regelmäßiges Händewaschen hilft nicht nur zur Vermeidung von Durchfall sondern schützt auch vor der Ansteckung mit anderen Krankheitserregern.



Impfungen

Als vorbeugende Maßnahme gibt es wirksame Schutzimpfungen.

Ernährung

Eine gesunde und ausgewogene Kost stärkt die Darmflora.



Stillen

Stillen kann ihr Kind vor Infektionen wie auch vor Durchfall schützen.

Patienten-Ratgeber

Unsere Patienten-Ratgeber

- Leicht verständlich geschriebenes Wissen zu den unterschiedlichsten Erkrankungen und Themenbereichen
- Praktische Tipps für den täglichen Umgang mit häufigen Beschwerden
- Von erfahrenen Ärzten überprüft
- Wir haben auch fremdsprachige Ratgeber und Hörbücher im Angebot

All unsere informativen Ratgeber finden Sie online unter www.infectopharm.com/ratgeber oder ganz einfach durch Abscannen des QR-Codes

A8002032-04





5

Wir hoffen, dass wir Ihnen mit dieser Broschüre hilfreiche Tipps geben konnten, wie Sie Ihrem Kind bei akutem Durchfall helfen können.

Falls Sie weitere Fragen haben, wenden Sie sich vertrauensvoll an Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder fragen Sie in Ihrer Apotheke.

Diese Broschüre wurde überreicht durch:

Praxis-/Apothekenstempel

Hinweis: Der Inhalt dieser Broschüre dient ausschließlich der Information und kann keinesfalls die ärztliche Beratung ersetzen.

InfectoPharm Arzneimittel und Consilium GmbH · Pädia GmbH
Von-Humboldt-Str. 1 · 64646 Heppenheim · www.infectopharm.com · www.paedia.de

 **INFECTOPHARM**
Wissen wirkt.

 **pädia**