

Vorgehen bei Magen-Darm-Infektionen

Bei Ihnen wurde heute mit hoher Wahrscheinlichkeit eine durch Viren verursachte Magen-Darminfektion festgestellt. Kennzeichnend für diese Erkrankung ist ein schlagartiger Beginn mit Erbrechen, dünnflüssigen und häufigen Darmentleerungen und teils auch Fieber. Bei starkem Flüssigkeitsverlust kann es zu Blutdruckabfällen kommen. In der Regel dauert die Erkrankung nur wenige Tage. Bei längerem oder besonders schwerem Verlauf sollte aus Stuhlproben der Erregernachweis versucht werden, um z.B. Salmonellenerkrankungen nicht zu übersehen.

Was können Sie selbst tun?

Da die geschädigte Darmschleimhaut Nahrungsstoffe ohnehin kaum aufnehmen kann, und die Erkrankung durch die Nahrungszufuhr eher verlängert wird, sollte zunächst auf feste Nahrung völlig verzichtet werden. Mineral- und Flüssigkeitsverluste können durch reichlich Zufuhr von stillen Mineralwässern, Kräutertees (z.B. Fenchel-Anis-Kümmel) und evtl. frisch gekochten, leicht gesalzenen, fettlosen Gemüsebrühen ersetzt werden. Erst wenn kein Erbrechen oder Durchfall mehr auftritt, kann mit dem stufenweisen Kostaufbau begonnen werden.

Zunächst können dabei Bananenpüree, geriebene Äpfel und/oder Zwieback gegeben werden, später Kartoffeln, Gemüse und Brot (ohne Margarine und Butter). Bei guter Verträglichkeit können dann eiweißhaltige Lebensmittel (z.B. Milchprodukte) und Fett hinzugegeben werden (Fett wird erst am Ende der Erkrankung vertragen).

Insbesondere bei Kindern kann der Einsatz von Elektrolytlösungen (z.B. Elotrans® oder Oralpädon®) sinnvoll sein, wenn vermehrt Flüssigkeit verlorengegangen ist.

Gegen den Durchfall können Hefepräparate nützlich sein, die den Aufbau der gestörten Darmflora beschleunigen (z.B. Perenterol® Kapseln oder Pulver).

Generell sollte jedoch jede Magen-Darmerkrankung, die nach 2 Tagen keine deutliche Tendenz zur Besserung zeigt, nochmals zu einer Vorstellung bei uns in der Praxis führen!

Gute Besserung wünscht Ihr Praxisteam

Hausärztliche Gemeinschaftspraxis
Wieghorst/ Risse/ Dr. Ernst/ Dr. Grohs
Ebertstr.1
30926 Seelze-Letter
Tel. 0511-404252