

Vorgehen bei Magen-Darm-Infektionen (Gastroenteritis)

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 Bauchkrämpfen, teils auch Fieber. Bei starkem Flüssigkeitsverlust kann es zu Blutdruckabfällen kommen. Oft wird die Erkrankung durch Kopf- und Gliederschmerzen begleitet, häufig besteht ein sehr ausgeprägtes Krankheitsgefühl.

In der Regel dauert die Erkrankung nur wenige Tage. Eine spezifische Behandlung ist oft nicht nötig. Das medizinische Hauptproblem liegt im Flüssigkeitsverlust.

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).

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).

Die Darmkrämpfe kann man mit einer Wärmflasche lindern, Übelkeit kann sehr gut mit „Dimenhydrinat“, Glieder- und Kopfschmerzen mit „Paracetamol“ behandelt werden. Beide Präparate sind frei verkäuflich.

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, da bei längerem oder besonders schwerem Verlauf aus Stuhlproben der Erregernachweis versucht werden sollte, um z.B. Salmonellenerkrankungen nicht zu übersehen.

Gute Besserung wünscht Ihr Praxisteam