

Akuter Magen-Darm-Infekt

Akute Magen-Darm-Infekte werden meist durch Viren verursacht. Es handelt sich dabei um eine Erkrankung, die für gewöhnlich nach einigen Tagen von selbst abklingt.

Was ist ein akuter Magen-Darm-Infekt?

Eine Gastroenteritis ist eine Darminfektion, die durch Viren und Bakterien hervorgerufen wird, seltener durch Parasiten. Es handelt sich um eine häufige Erkrankung bei Kindern unter 4-5 Jahren. Brechdurchfälle treten gehäuft in den Herbst- und Wintermonaten auf. Die häufigsten Ursachen sind:

- Viren
- mit Bakterien oder Parasiten verunreinigtes Essen oder Wasser
- Reaktionen auf unbekannte Lebensmittel: Säuglinge können aus diesem Grund Symptome entwickeln. Auch Kinder, die gestillt werden, können auf Veränderungen in der Ernährung der Mutter reagieren.
- Nebenwirkungen von Medikamenten.

Symptome

- Übelkeit oder Erbrechen
- Durchfall
- Bauchkrämpfe
- Völlegefühl
- Evtl. leichtes Fieber

Die Beschwerden dauern selten länger als einige Tage an.

Was können Sie selbst tun?

Wenn Sie vermuten, an einem akuten Magen-Darm-Infekt zu leiden:

- Nehmen Sie reichlich Flüssigkeit, d. h. Tee, Wasser oder verdünnte Fruchtsäfte zu sich, um ein Austrocknen zu verhindern. Apfelschorle ohne Kohlensäure hat sich als besonders günstig erwiesen.
- Essen dürfen Sie, wonach Sie Appetit verspüren. Günstig sind vor allem kleinere Mengen normaler Nahrung. Leicht verdauliche Lebensmittel wie Joghurt, Suppen, Kekse, geriebene Äpfel und dergleichen lassen sich üblicherweise besser verzehren. Reis, Banane und Zwieback sind ebenfalls günstig. Für Erwachsene: Zigaretten, Kaffee und Alkohol sind während der Erkrankung zu meiden, ebenso Fette oder stark gewürzte Speisen.

- In der Apotheke erhalten Sie spezielle Elektrolytlösungen, die auch den Bedarf des Körpers an Salzen und Zucker decken. Diese Mittel empfehlen sich, da sie die richtige Mischung an Salzen enthalten.
- Man kann sich entsprechende Flüssigkeitsmischungen aber auch relativ leicht selbst herstellen. Hausgemachter Flüssigkeitsersatz: 1/2 TL (2,5 ml) Kochsalz und 6 TL (30 ml) gewöhnlicher Haushaltszucker auf 1 l Trinkwasser. Das Wasser kann abgekocht werden, diese Maßnahme ist bei der Trinkwasserqualität in Deutschland jedoch nicht notwendig.
- Medikamente gegen Übelkeit oder Bauchschmerzen lindern die Beschwerden, sind aber meist nicht notwendig.
- Bei sehr starken Durchfällen kann man die Einnahme eines Mittels gegen Durchfall (z. B. Loperamid) in Betracht ziehen. Nehmen Sie solche Mittel jedoch nicht ein, falls Sie blutigen Durchfall und mehr als 40 °C Fieber haben.
- Statt Medikamente einzunehmen, ist es jedoch oft genauso gut möglich, so lange zu warten, bis der Magen-Darm-Infekt wieder abgeklungen ist.

Nehmen Sie ärztliche Hilfe in Anspruch, falls

- die Symptome länger als 36 Stunden bestehen.
- der Durchfall blutig wird.
- Sie Fieber von 40 °C oder mehr haben.
- Sie nach dem Aufstehen starke Kreislaufprobleme bekommen.
- sich geistige Verwirrtheit abzeichnet.

Kinder mit einem akuten Magen-Darm-Infekt

Was können Sie tun?

1. Gönnen Sie dem Kind Ruhe.
2. Bieten Sie kleine Mengen klarer Flüssigkeit wie etwa Wasser oder leicht gesüßten Tee an. Kinder sind besonders von Austrocknung gefährdet. Auch wenn das Kind noch erbricht, sollte man kleine Mengen (wenige Milliliter) Flüssigkeit immer wieder anbieten.
3. Als besonders günstig hat sich Apfelsaftschorle herausgestellt (ohne Kohlensäure), dies wird von den meisten Kindern auch gerne getrunken.
4. Bieten Sie ihm leichte Nahrung wie etwa Kekse, getoastetes Brot, Reis oder Hühnchen an.
5. Vermeiden Sie während der ersten Tage stark gewürzte oder fettige Nahrung. Seien Sie auch mit Milchprodukten vorsichtig.
6. Bei Unwohlsein können Sie eventuell Paracetamol verabreichen. Vermeiden Sie Acetylsalicylsäure!
7. Unterstützend können vorübergehend Mittel gegen Übelkeit oder Bauchkrämpfe verabreicht werden.
8. Kinder sind bei Lebensmittelinfektionen besonders anfällig dafür, auszutrocknen, doch nur selten ist der Flüssigkeitsmangel so schwerwiegend, dass dadurch echte Probleme entstehen. Bei Säuglingen unter 18 Monaten ist besondere Vorsicht geboten!

Nehmen Sie umgehend ärztliche Hilfe in Anspruch, falls das Kind

- auffallend schläfrig wird oder es schwierig ist, das Kind wach zu halten.
- Blut erbricht.
- blutigen Durchfall hat.
- Anzeichen einer Austrocknung wie etwa einen trockenen Mund, trockene Haut oder eingesunkene Augen aufweist oder ohne Tränen weint.
- ein Säugling ist und die weiche Stelle auf dem Kopf (sogenannte Fontanelle) einsinkt oder die Windel mehr als 8-12 Stunden trocken bleibt.

Was ist mit der Tagesbetreuung/Schule?

Kinder mit akuten Durchfallerkrankungen dürfen nach 48 Stunden ohne Durchfall oder Erbrechen wieder in die Kita oder Schule. Dies gilt auch für Kleinkinder. In jedem Fall sollte auch der Kindergarten informiert werden, um zu prüfen, ob andere Kinder im Kindergarten ähnliche Symptome haben.

Hygiene-Tipps

Magen-Darm-Erkrankungen werden in der Regel von Mensch zu Mensch übertragen. Hierbei spielt die Handhygiene, d. h. häufiges Händewaschen eine wichtige Rolle. Die Erreger werden bei Durchfall und Erbrechen in großen Mengen ausgeschieden und gelangen über die Hände bzw. seltener auch durch Tröpfchen, die beim Erbrechen entstehen, von einem erkrankten Menschen auf weitere Personen. Bei bestimmten Bakterien, einigen Parasiten und beim Norovirus kann man sich auch durch verunreinigtes Wasser oder Lebensmittel anstecken.

Wichtig ist also, dass Sie sich regelmäßig die Hände mit Seife und Wasser waschen, insbesondere nach dem Toilettengang und vor dem Essen. Dies ist insbesondere auch für Kinder wichtig, und Erwachsene sollten sie stets daran erinnern.

Wenn in Ihrem Haushalt ein Mitglied an einer Magendarminfektion leidet, wäre es vorteilhaft, wenn diese Person ein separates WC nutzen könnte. Die Oberflächen im Bad sollten regelmäßig gründlich gereinigt werden.

Spezielle Oberflächen- oder Händedesinfektionsmittel sind bei den meisten Magen-Darm-Erregern nicht notwendig. Anders bei Rota- oder Noroviren, hier können bestimmte Desinfektionsmaßnahmen erwogen werden, da diese beiden Viren hochansteckend sind und oft schwerere Erkrankungen auslösen. Spezielle Desinfektionsmaßnahmen sind vor allem sinnvoll bei Kontakt mit Personen, die ein geschwächtes Immunsystem haben, sowie in Krankenhäusern, Alten- und Pflegeeinrichtungen.

Quelle: <https://deximed.de/home/klinische-themen/erste-hilfe-notfallmedizin/patienteninformationen/mund-magen-darm-notfaelle/magen-darm-infekt/>