



# Elektrolyte ergänzen

**Magen-Darm-Infekt--** Im Winterhalbjahr sind gastrointestinale Infekte häufig. Neben Durchfall und Bauchkrämpfen sorgen die Erreger oft auch für Erbrechen. Dimenhydrinat kann dies stoppen. Doch bei Kindern ist Vorsicht geboten.

TEXT: KIRSTEN BECHTOLD

**M**agen-Darm-Infekte werden hauptsächlich durch Viren, Bakterien und parasitäre Erreger hervorgerufen. Einige sind meldepflichtig, zum Beispiel Infektionen mit Noro- oder Rotaviren, Salmonellen oder Campylobacter. Laut S2k-Leitlinie „Gastrointestinale Infektionen“ machen diese meldepflichtigen Magen-Darm-Infekte etwa 60 Prozent der in Deutschland insgesamt meldepflichtigen Infektionskrankheiten aus. Typische Symptome sind (starker) Durchfall, schmerzhaftes Magen-Darm-Krämpfe und Erbrechen. Halten diese an, können starke Wasser- und Elektrolytverluste hinzukommen, die insgesamt schwächen und ein hohes Risi-

ko für eine Dehydratation in sich bergen. Die wichtigste therapeutische Maßnahme für alle Patienten mit einer infektiösen Gastroenteritis ist laut Leitlinie daher eine ausreichende Flüssigkeits- und Elektrolytsubstitution.

In milden Fällen kann dafür verdünnter Saft mit Salzstangen oder Hühnerbrühe gegeben werden. Andernfalls sollte auf orale Elektrolytlösungen mit definierter Zusammensetzung zurückgegriffen werden, die auf Glukose oder komplexen Kohlenhydraten basieren. Ungeeignet zur oralen Rehydratation sind hingegen reine Fruchtsäfte, Leitungswasser oder Limonade (z. B. Cola). Sie enthalten entweder zu viel Zucker (verstärkt mögli-

cherweise wegen osmotischer Wirkung den Durchfall) oder zu wenig Elektrolyte beziehungsweise diese im falschen Verhältnis.

## Essen, was vertragen wird

Die Leitlinie rät sowohl für Kinder als auch für Erwachsene mit akuter Gastroenteritis von restriktiven Diäten oder gar Teeпаusen ab. Die Betroffenen dürfen alles essen, was sie vorher gewohnt waren und was sie tolerieren. Gut geeignet ist eine ballaststoffarme und fettreduzierte Kost. Diese kann beispielsweise bestehen aus gekochten Kartoffeln, Nudeln, Reis oder mit etwas Salz gekochten Haferflocken. Meist gut bekömmlich sind

zudem Suppen, gekochtes Gemüse, Salzstangen, Bananen oder fettreduzierter Joghurt. Kleinere Mahlzeiten sind vermutlich günstiger als große bezüglich Übelkeit und Erbrechen.

### Dimenhydrinat

Grundsätzlich gibt es unter den Leitlinienautoren einen starken Konsens, dass Antiemetika im Erwachsenenalter kurzfristig zum Einsatz kommen können, im Kindesalter jedoch nicht zur Therapie der akuten Gastroenteritis verwendet werden sollten. Ein in Form von Tabletten, Sublingualtabletten und Zäpfchen auch ohne Rezept verfügbares Antiemetikum ist Dimenhydrinat. Das H1-Antihistaminikum wirkt zentral sedierend. Darüber hinaus unterdrückt es die Wirkung des Botenstoffs Histamin und wirkt so Übelkeit und Erbrechen entgegen. Dimenhydrinat ist ein Produkt aus dem Salz von Diphenhydramin und 8-Chlortheophyllin. Letzteres soll durch seine leicht anregende Wirkung den stark müdemachenden Effekt des Diphenhydramins, welches auch als Schlafmittel eingesetzt wird, ausgleichen.

Aus Sicht der Leitlinienautoren erschwert die Therapie mit Dimenhydrinat tendenziell die Nahrungs- und Flüssigkeitsaufnahme durch die müdemachende Wirkung. Sie sehen daher in der Substanz einen eher geringen Nutzen bei akuten banalen Magen-Darm-Infekten.

### Vorsicht bei Kindern

Nach mehreren Berichten über schwerwiegende Nebenwirkungen einer Behandlung mit Dimenhydrinat- beziehungsweise Diphenhydramin-haltigen Arzneimitteln hat das Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte 2017 eine Änderung der Produktinformationen von oralen und rektalen Darreichungsformen angeordnet. Die Packungsbeilagen der Medikamente enthalten heute einen Warnhinweis. Denn vor allem bei kleinen Kindern bis drei Jahre können bei Überdosierung lebensbedrohliche Krampfanfälle auftreten. Die empfohlene Höchstdosis darf daher bei dieser Altersgruppe auf keinen Fall überschritten werden. Für Dimenhydrinat



Kreisende Gedanken?  
Innere Unruhe?

Die pflanzliche  
**Nr. 1**  
bei Unruhe\*



**Lasea® beruhigt und bessert in der Folge den Schlaf**

Macht weder abhängig noch tagsüber müde  
Wirkeintritt bereits nach wenigen Tagen

\* IQVIA (+DatamedIQ), 13A Beruhigungs- und Schlafmittel, Phytopräparate, Umsatz MAT 07/2024

**Lasea® Wirkstoff:** Lavendelöl. 1 Weichkapsel enthält: 80 mg Lavendelöl (Lavandula angustifolia Mill., aetheroleum). Sonstige Bestandteile: Gelatinepolysuccinat; Glycerol 85%; raffiniertes Rapsöl; Sorbitol-Lösung 70% (nicht kristallisierend) (Ph. Eur.), Trockensubstanz. Anwendungsgebiete: Unruhezustände bei ängstlicher Verstimmung. Gegenanzeigen: Leberfunktionsstörung; Überempfindlichkeit gegenüber Lavendelöl oder einem der sonstigen Bestandteile; Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren. Nebenwirkungen: Häufigkeit nicht bekannt: schwerwiegende Überempfindlichkeitsreaktionen mit Schwellungen, Kreislaufbeschwerden und / oder Atemwegsbeschwerden. In einem solchen Fall unverzüglich Arzt informieren und Lasea® nicht mehr einnehmen. Häufig: Aufstoßen. Häufigkeit nicht bekannt: Allergische Hautreaktionen; andere gastrointestinale Beschwerden. Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG - Karlsruhe [www.lasea.de](http://www.lasea.de)



L/02/11/24/03

nat liegt sie bei fünf Milligramm pro Kilogramm Körpergewicht in 24 Stunden. Grundsätzlich ist die Indikation bei Kindern bis drei Jahren streng zu stellen.

### Hygiene schützt

Gegen Rotaviren können Säuglinge und Kleinkinder mit einer Schluckimpfung geschützt werden. Gegen die übrigen Magen-Darm-Erreger schützen vor allem sorgfältige Hygienemaßnahmen. Hierzu zählen besonders das gründliche Händewaschen nach dem Toilettengang, vor der Zubereitung von Speisen und vor dem Essen. Ist jemand erkrankt, sollten Bad und Küche nach Möglichkeit während der akuten Phase nicht gemeinsam genutzt werden. Wichtig ist es auf jeden Fall, die Räume gründlich zu säubern und häufig zu lüften. \*

## NOCH WAS ...

- ▲ Magen-Darm-Infektionen sind häufig selbstlimitierend, das heißt, sie verschwinden oft genauso schnell wie sie gekommen sind – auch ohne Medikamente.
- ▲ Je nach Erreger sind die Übertragungswege verschieden: über die Hände, über Ausscheidungen und Gegenstände, über Lebensmittel oder über die Luft.
- ▲ Bei starken Kreislaufproblemen, Muskelkrämpfen, Verwirrtheit und Schläfrigkeit sollte der Arzt aufgesucht werden.