

Liebe Kundin, lieber Kunde,

von Erkältungen bleibt auch Ihr Nachwuchs nicht verschont. Eine situationsangepasste Ernährung hilft mit, den Heilungsprozess zu unterstützen und die Kinder schnell wieder auf die Beine zu bringen. Lesen Sie deshalb

hier, was den kleinen Schnupfennasen jetzt guttut – und gerne empfehlen wir Ihnen natürlich darüber hinaus geeignete Präparate.

Ihr Apothekenteam

Kinderernährung bei Erkältung

Fieberhafte Infektionen schwächen den kindlichen Organismus sehr. So kann es sein, dass Ihr Kind im Akutstadium der Krankheit nichts essen mag oder zu müde ist zum Kauen. Zwingen Sie es jetzt nicht zum Essen, der Appetit stellt sich bei Besserung von selbst wieder ein. Wichtig ist jedoch ausreichendes Trinken, besonders, wenn das Kind in der Akutphase der Krankheit kaum etwas isst. Als Anhaltspunkt kann dienen, dass ein Schulkind bei hohem Fieber durchaus zwei bis drei Liter Flüssigkeit pro Tag zu sich nehmen sollte.

Geeignete Getränke sind Wasser, schwach gesüßter Früchte-/Kräutertee oder verdünnte Fruchtsäfte. Nicht geeignet sind sehr süße, kohlenwasserhaltige und/oder anregende Getränke wie Limonade, Cola oder Ähnliches. Die Getränke sollten weder zu kalt noch zu heiß sein. Auch (selbst gekochte) Hühnersuppe oder Gemüsebrühe sind zu empfehlen, genauso wie saftige Obststückchen. Vorsicht jedoch mit Fruchtsäure bei Halsentzündungen, hier können Obst oder Fruchtsäfte die Schmerzen verstärken.

Schluckbeschwerden

Schluckbeschwerden und Schmerzen im Hals-Rachen-Bereich machen das Essen und Trinken schwer. Oft wird im akuten Stadium die Nahrung sogar ganz verweigert, um beim Schlucken den Schmerz nicht zu provozieren. Feste Nahrung, die „nicht gut rutscht“, sollte also in den ersten Tagen durch breiige Kostformen wie Suppen, Süßspeisen, gekochtes und passiertes Gemüse, weiche Nudel- und Reisgerichte,

Rührei oder Kartoffelpüree ersetzt werden. Scharfe Würzung ist zu vermeiden, da Gewürze wie Pfeffer, Paprika oder Curry die entzündeten Schleimhäute schmerzhaft reizen können. Reichlich frische Kräuter sorgen alternativ für guten Geschmack. Ausreichendes Trinken ist auch jetzt wichtig. Flüssigkeit kann auch die starke Reizung und Austrocknung der Hals-schleimhaut lindern. Fruchtsäfte können durch den Säuregehalt den gereizten Hals zusätzlich strapazieren, so dass im akuten Stadium besser darauf verzichtet werden sollte. Gleiches gilt für Zitronensaft im Tee.

Appetit wieder wecken

Mit Nachlassen des Fiebers und allgemeiner Besserung kehrt auch der Appetit langsam wieder zurück. Geben Sie dem kleinen Patienten während dieser Erholungsphase viel Obst, Gemüse, Salat und Rohkost. Reichen Sie wiederholt kleine leckere und erfrischende Mahlzeiten und Imbisse. Geeignet sind neben Obst auch Milch und Joghurt/Quark, beispielsweise als Mischgetränke oder Früchtequark. Außerdem bieten sich kleine Portionen leicht zu essender, nicht zu kau- und schluckintensiver Gerichte an wie Suppen, Kartoffelbrei, Rührei, Frikassee mit Reis, Gemüse, Aufläufe, Hackfleischgerichte oder Milch- bzw. Mehlspeisen. Auch auf Wünsche und Lieblingsgerichte sollte man eingehen, denn die Kinder freuen sich jetzt besonders über intensive Zuwendung. Dekorativ und appetitlich angerichtete Speisen, farblich frisch und fröhlich zusammengestellt, helfen mit, den krankheits-



Foto: kolinko_tanya - iStockphoto.com

Bei nachlassendem Fieber und allgemeiner Besserung ist ein Salat die richtige Mahlzeit.

bedingt verlorenen Appetit wieder zu wecken. Frische Kräuter und Rohkoststückchen wie Möhren, Paprika oder Gurkenscheiben liefern hierbei nicht nur Farbe, sondern gleichzeitig wichtige Vitamine und Mineralstoffe. Und ist der Appetit erst wieder zurück, dann erholen sich Kinder sehr schnell wieder von der vorangegangenen Krankheit.

Apothekenstempel