

# Besser **keine** Salzstangen und Cola

Bei durch Viren verursachten Magen-Darm-Erkrankungen ist es wichtig, den Verlust von Flüssigkeit und Elektrolyten auszugleichen, um keine Dehydrierung zu riskieren. Doch auch das **Verhältnis der Elektrolyte** spielt eine Rolle.

**D**ie klassische virale Gastroenteritis, also eine durch Viren verursachte Magen-Darm-Erkrankung, geht mit krampfartigen Bauchschmerzen, Erbrechen und Durchfallbeschwerden einher. Durchfall ist die Nummer Eins bei Erkrankungen auf Reisen. Weltweit sind Noroviren der häufigste Erreger für Gastroenteritiden. Sie werden durch Schmierinfektion von Mensch zu Mensch übertragen und können Menschen jeden Alters befallen. Die Viren werden vermehrt mit Stuhl und Erbrochenem ausgeschieden und sind hoch ansteckend. Der Erkrankungsverlauf ist kurz, dafür aber heftig. Besonders in Gemeinschaftseinrichtungen wie Kindergärten, Schulen, Krankenhäusern oder Altenheimen kommt es häufig zu Ausbrüchen. Für Kinder, insbesondere Säuglinge, alte Menschen und solche mit geschwächtem Immunsystem kann die Infektion lebensbedrohlich sein. Antibiotika sind als Therapieoption bei diesen viralen Infektionen nicht nur sinnlos, sie können auch die Darmflora schädigen und zu Komplikationen sowie schweren Verlaufsformen führen.



© Bernd Kröger / stock.adobe.com

## Erste Behandlungsoption

Bei der Therapie von Durchfall steht der Ersatz von Flüssigkeit und Elektrolyten im Vordergrund. Besonders bei Kindern und älteren Menschen ist das reine Stoppen des Durchfalls keine Option. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt zum Ausgleich der Verluste eine Mischung aus Glucose, Natriumcitrat, Natriumchlorid und Kaliumchlorid in einem definierten Verhältnis als

hypotone Lösung. Glucose und Natrium gelangen über einen gekoppelten Transport in die Epithelzellen des Darms, Chlorid und Wasser folgen aufgrund des osmotischen Gradienten. So werden Wasser und Elektrolyte wieder aus dem Darmlumen in die Blutbahn transportiert anstelle aus der Blutbahn ins Darmlumen. Kaliumchlorid dient dem Ausgleich intrazellulärer Kaliumverluste. Das definierte Verhältnis ist beson-

ders wichtig. Prof. Dr. Thomas Weinke, Chefarzt der Klinik für Gastroenterologie und Infektiologie in Potsdam weiß: „Ist die Zusammensetzung der Elektrolytlösung nicht ausgewogen – ist beispielsweise zu wenig Kalium in der Lösung – so kann es im Körper zu Dysbalancen kommen, die im schlimmsten Falle zu Krampfanfällen oder Nierenversagen führen.“ Deswegen sollten Produkte bevorzugt werden, die sich exakt an der Empfehlung der WHO orientieren und möglichst keine Zusatzstoffe enthalten. Die Mischung muss in der korrekten Menge Wasser gelöst werden. Sind die hygienischen Zustände, beispielsweise im Urlaub, fragwürdig, und steht kein Wasser aus Flaschen zur Verfügung, muss das Wasser abgekocht werden.

Vom veralteten Hausmittel Salzstangen und Cola sollten Sie auf jeden Fall abraten. Die große Menge Zucker kann den Durchfall verstärken, andere Elektrolyte wie Kalium fehlen. Außerdem kann die in Cola enthaltene Phosphorsäure den Magen zusätzlich reizen. ■

Sabine Breuer,  
Apothekerin/Chefredaktion