

Erstickungs**gefahr**

bei Kleinkindern

Kleinkinder stecken fast alles in den Mund, was sie in die Hände bekommen. Alle Dinge, die in den Kindermund passen, stellen deshalb für Kinder **unter drei bis vier Jahren** ein Erstickungsrisiko dar.

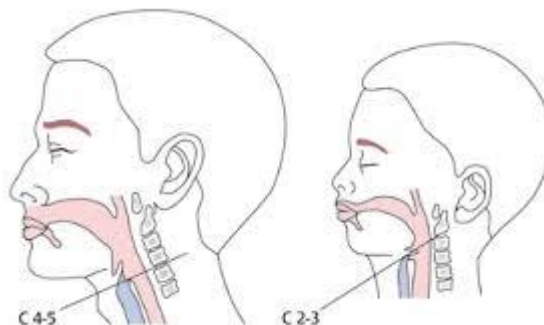
Dabei passieren am häufigsten **Erstickungsunfälle** nicht etwa durch Spielzeug oder herumliegende Gegenstände, sondern **durch verschluckte Lebensmittel**. Leider ist vielen Eltern diese Gefahr nicht bewusst.

Verschlucken/ Ersticken

Wenn sich der Gegenstand, den Ihr Kind verschluckt hat, vor die Luftröhre legt oder in die Lunge gelangt, besteht die akute Gefahr des Erstickens. Das Eindringen von Fremdkörpern in die Atemwege nennt der Mediziner „aspirieren“. Dadurch kann es zu einer teilweisen oder kompletten Verlegung der Atemwege kommen.

Hier erfahren Sie, warum das Erstickungsrisiko bei kleinen Kindern so groß ist und **welche Lebensmittel** für kleine Kinder **nicht geeignet** sind:

- Bei kleinen Kinder unter fünf Jahren sind Schluckmechanismus und Atemwege noch nicht vollständig entwickelt.
 1. Die Atemwege von Kleinkindern sind noch klein und eng.
 2. Der Schluckreflex von Kleinkindern ist noch unterentwickelt.
 3. zudem besitzen Kleinkinder noch nicht alle Zähne, um richtig kauen zu können.



Vergleich Atemwege Erwachsener zum Kind

Gefährliche Lebensmittel



Nüsse, Mandeln und andere harte Lebensmittelstücke in „Erdnussgröße“ – vor allem rund, oval oder zylindrisch geformte Teile – können die Luftröhre bei Kindern vollständig blockieren.

Hier eine Auflistung von **Lebensmitteln**, die ein Erstickungsrisiko bergen:

- Nüsse (besonders Erdnüsse!), Rosinen, Mandeln und Samen
 - Nüsse sind klein und hart, dadurch können sie leicht die noch nicht ausgereiften Atemwege versperren.
- Weintrauben (vorallem mit Kernen!), Kirschen und Beeren
 - So können Weintrauben beispielsweise bei einer unachtsamen Bewegung oder beim Einatmen in die Atemwege gelangen und diese verstopfen. Tipp: Schälen Sie die Weintrauben und schneiden Sie sie zum Verzehr für Ihr Kind klein.
- Hülsenfrüchte, Trockenfrüchte
 - Trockenfrüchte – Kleinkindern können die trockenen Früchte nicht so gut kauen. Frisches, weiches Obst ist die bessere Option, es kann auch nicht so schnell verschluckt werden. Bananen oder Pfirsiche sind dagegen eine gute Wahl.
- rohes Wurzelgemüse im Ganzen und in Stücken

- Fisch mit Gräten
- große Fleischstücke

- Lollis, harte Lutschbonbons, Gummibärchen, Kaugummi
- Chips und Popcorn
 - Bei Popcorn dehnen sich die Maiskörner in feuchter Umgebung aus. Geraten sie in die Luftröhre und dehnen sich dort aus, können sie nicht immer abgehustet werden.

- Bubble Tea

Erstickungsunfälle bei Kleinkindern vermeiden 😊

Das Risiko, dass Ihr Kind sich beim Essen verschluckt, können Sie vermeiden, indem Sie einige **Regeln** beachten.

- Servieren Sie Lebensmittel in mundgerechte Stücke geschnitten,
- Gemüse immer gekocht,
- Beim Essen sollten die Kleinen aufrecht sitzen.
- Essen während des Spielens und Tobens ist Tabu.
- Lassen Sie Ihr Kind während der Mahlzeiten nicht unbeaufsichtigt.

Quellen und weiterführende Informationen:

- Praxis Vita (Hrsg.): Erstickungsgefahr! Die gefährlichsten Leibspeisen der Kinder; im Internet unter: <https://www.praxisvita.de/erstickungsgefahr-die-gefaehrlichsten-leibspeisen-der-kinder-6884.html> (Zugriff 28.01.2021)
- RTL.de (Hrsg.): Diese Snacks sind für kleine Kinder lebensgefährlich (11.11.2019); im Internet unter: <https://www.rtl.de/cms/diese-snacks-sind-fuer-kleine-kinder-lebensgefaehrlich-4148867.html> (Zugriff 28.01.2021)
- UK NRW (Hrsg.): Kleinteile/ Lebensmittel in der Kindertagespflege; im Internet unter: <https://www.unfallkasse-nrw.de/sicherheit-und-gesundheitsschutz/betriebsart/kindertagespflege/kleinteilelebensmittel.html> (Zugriff 28.01.2021)
- RPR1.Redaktion (Hrsg.): Erstickungsgefahr: Diese Snacks sind für dein Kind ungeeignet; im Internet unter: <https://www.rpr1.de/magazin/liebe-familie/diese-snacks-sind-fuer-kleine-kinder-lebensgefaehrlich> (Zugriff 28.01.2021)