



Durchfalldiät

für Erwachsene

Schwere Durchfallerkrankungen müssen rasch behandelt werden, damit der Körper nicht allzu viel Flüssigkeit und Nährstoffe verliert. Neben der Einnahme spezieller Medikamente ist auch die Einhaltung nachfolgender Diätempfehlungen für eine rasche Genesung von großer Bedeutung.



Tipps und Hinweise:

- * Verzichten Sie zunächst auf feste Nahrung und trinken Sie so viel wie möglich. In schlimmen Fällen hilft eine Glucose-Elektrolyt-Lösung aus der Apotheke, in leichteren Fällen etwas mit Traubenzucker und Kochsalz versetzter Pfefferminz-, Fenchel-, Kamillen- oder Schwarztee.
- * Essen Sie im Anfangsstadium nur, wenn Sie Appetit haben. Unter anderem bieten sich Zwieback, Salzstangen, Reiswaffeln natur, fein zerdrückte Bananen, ohne Fett gekochte Karotten oder Kartoffeln, eine Karotten-, Gemüse- oder Hühnersuppe frisch gekocht oder Fertigsuppen an. Unbedingt verzichten sollten Sie in dieser Phase auf fett-, zucker- und milchhaltige Speisen.
- * Bessert sich der Durchfall, können Sie die leichte, fett- und zuckerarme Aufbaukost noch ergänzen durch z. B. kleine Portionen Reis, Kartoffeln & Nudeln, mit fettarmer Milch zubereiteter Kartoffel- bzw. Haferbrei, gekochtes Hühner- oder Kalbfleisch. Zu meiden sind jedoch vor allem schwerverdauliche und stark gewürzte Speisen sowie Hülsenfrüchte, Kohlgemüse, div. rohe Salate, rohes Stein- oder Kernobst.
- * Arzneimittel mit Milchsäurebakterien (aus der Apotheke) helfen die Darmflora wieder aufzubauen.
- * Bei häufigem Durchfall kann eine Nahrungsmittelunverträglichkeit oder eine chronische Verdauungsstörung vorliegen.
- * Falls keine Elektrolyt-Glucose Lösung verfügbar ist: In einen Liter abgekochten Wasser etwa 5 gestrichene Esslöffel Traubenzucker + ca. 1,5 gestrichene Teelöffel Kochsalz auflösen + rund 1 Glas 100%igen Frucht-(Orangen-)Saft einrühren.
- * Das Vermeiden einer Infektion ist die wichtigste vorbeugende Maßnahme. Meiden Sie vor allem alte oder verdorbene Lebensmittel, offenes Eis, rohe Eier (und daraus hergestellte Speisen wie Mayonnaise, Tiramisu), nicht gut durchgekochtes Geflügel/Fleisch sowie Rohmilch und Rohmilchprodukte. Bei vorliegender Magen-Darm-Erkrankung ist auf peinliche Sauberkeit im Toilettenbereich zu achten um z. B. andere Familienmitglieder nicht anzustecken.
- * Bei Erbrechen sollten Sie zunächst kaltes Wasser in kleinen Schlucken trinken oder Eiswürfel lutschen. Im Anschluss daran können Sie ungesüßten kalten oder nur lauwarmen Tee (z. B. Kamille, Melisse) trinken. Als Schonkost bieten sich Zwieback, Gersten-, Reis- oder Haferschleim an. Heiße und kohlenensäure- bzw. koffeinhaltige Getränke sowie fetthaltige Speisen sind zu meiden.

Wenn Sie wiederholt nüchtern erbrechen, sich Blut im Erbrochenen befindet oder das Erbrechen zusammen mit Fieber bzw. starken Kopfschmerzen auftritt, ist dringend ein/e Arzt/Ärztin aufzusuchen.