

Diät und Verhaltensweisen bei Durchfallerkrankungen und/oder Erbrechen

Diese Erkrankungen sind in der Regel harmlos. Sie sind meistens durch eine Virusinfektion oder durch von Bakterien gebildete Giftstoffe aus der Nahrung ausgelöst. Neben der Therapie mit Medikamenten sind einige Grundsätze zur Ernährung und Trinken in dieser Zeit wichtig, um die Erkrankung möglichst schnell zu überwinden.

In der Akutphase haben sich Salzgebäck (Salzstangen, -brezel), Zwieback oder Toastbrot mit Salz bestreut oder Brei in Form von Haferbrei bewährt. Sie dürfen auch geriebenen Apfel oder zerdrückte Banane essen. An Getränken sind stilles Wasser, gesüßte Tees wie Kamillen- oder Pfefferminztee -mit jeweils 2 Teelöffel Zucker-, oder fettarme Brühe empfehlenswert. Auch kleine Mengen Coca-Cola (die normale, nicht Diät-Cola) mit wenig Kohlensäure und bis zu 0,5 Liter pro Tag ist möglich. Es kommt nämlich auf die gleichzeitige Einnahme von **Salz** (Salzgebäck), **Zucker** (süßer Tee/ Coca-Cola) und **reichlich Flüssigkeit** an, um die Verluste an Mineralstoffen und Wasser durch die Erkrankung wieder auszugleichen. Sehr gut geeignet sind auch fertig konfektionierte Mischungen mit einem festgelegten Salz/Zucker-Verhältnis (z.B. Elotrans®, dann ca. 5 Beutel über den Tag verteilt trinken).

Bewährt hat sich sehr gut eine sog. **Moro-Suppe**: 500g Karotten schälen und 1 Stunde in Wasser kochen. Dann pürieren und mit Wasser wieder auf 1 Liter auffüllen und mit 3 Gramm Kochsalz salzen.

Wichtig ist es, dass in kurzen Abständen jeweils kleinere Mengen gegessen, bzw. getrunken werden. In der akuten Phase sollen ruhig 2-3 Liter Flüssigkeit pro Tag getrunken werden. Alles sollte eher zimmerwarm temperiert sein. Wenn Schmerzen oder Übelkeit etwas nachlassen, so kann die Auswahl an Speisen und Getränken wieder vergrößert werden. Es gilt, dass man dann fast alles (Ausnahmen unten), auf das man Appetit hat auch essen oder trinken kann. Der Körper weiß meistens sehr wohl, was für ihn richtig und falsch ist. Geeignet ist z.B. Toastbrot mit Marmelade und ohne Butter, Kartoffel- oder Karottenbrei ohne viel Butter angerührt (auch Babynahrung ist geeignet, z.B., Karotte oder Kartoffel/Apfel), Nudeln oder weißer Reis mit wenig fettarmer Soße.

An Getränken sollten vermieden werden: kohlenensäurehaltige oder alkoholische Getränke, Milch, stark säurehaltige Getränke wie z.B. Obstsaften. Zuviel zuckerhaltige Limonade.

An Speisen sollten vermieden werden: Blähende Speisen, gebratene Speisen, fettige Speisen wie Wurst oder Käse, saure Speisen, scharfgewürzte Speisen, Rohkost, Süßigkeiten

In der Regel klingt die Erkrankung in 3-5 Tagen ab. Wenn sie länger als 1 Woche dauert, sollten Sie nochmals in die Sprechstunde kommen.

Auch folgende **Alarmsymptome** sollten Sie veranlassen sich wieder bei mir vorzustellen:

- Blutbeimengung zu Stuhlgang oder Erbrochenem
- Zunehmende Bewusstseinsstrübung
- Hohes Fieber (> 39°C) oder Schüttelfrost über mehr als 3 Tage
- Heftigste Bauchschmerzen
- Extrem trockener Mund oder Zunge
- Wenn selbst geringste Mengen Wasser oder Speise über mehrere Tage erbrochen werden, so dass keine Flüssigkeitsaufnahme möglich ist

Sollten Sie noch weitere Fragen haben, wenden Sie sich bitte vertrauensvoll an uns.
Ihr Praxisteam