

# PATIENTENINFORMATION DURCHFALL

---

## Was kann bei Durchfall gegessen oder getrunken werden?

In vielen Fällen haben an akutem Durchfall Erkrankte wenig bis gar keinen Appetit. Gut geeignet sind Speisen wie Haferbrei, Karottensuppe oder fein geriebene Äpfel.

Auf Milch, Milchprodukte sowie blähende Speisen wie Kohl oder Zwiebeln sollte verzichtet werden. Gemüse ist besser verträglich, wenn es gekocht ist. *Besonders wichtig ist es, viel zu trinken.* Achten Sie aber darauf, speziell in der Anfangsphase nur löffelweise Flüssigkeit zu sich zu nehmen!

## Getränke, die sich gut bei akuten Durchfallerkrankungen eignen sind unter anderen:

- *Grüntee und Schwarztee:* Der Tee sollte lange ziehen, bis zu 20 Minuten, damit sich der Gehalt an Gerbstoffen erhöht. An sich hat Grün- oder Schwarztee auch normal zubereitet (ist dann nicht so bitter) eine stopfende Wirkung, es sollte dann aber mehr davon getrunken werden.
- *Zimttee:* Zimt hat eine beruhigende und antibakterielle Wirkung.
- *Kräutertees:* Gut eignen sich Sorten wie Melisse, Pfefferminze, Lindenblüten, Käsepappel oder Zitronengras, Teesorten, die entkrampfend und beruhigend wirken. Bei Kamille ist Vorsicht geboten, denn nicht jeder verträgt Kamille - der Durchfall kann sich möglicherweise noch verstärken.
- *Kalte Getränke:* Am besten eignen sich kohlenensäurearme Mineralwasser.

Die Tees müssen nicht notwendigerweise ungesüßt getrunken werden. (Traubenzucker ist gut geeignet)

## Mineralsalze

Ist der Durchfall sehr stark, müssen dem Körper zusätzlich verlorene Mineralsalze zugeführt werden. Pro Liter Tee kann ein Teelöffel Kochsalz zugefügt werden. Auch spezielle, in den Apotheken erhältliche Präparate, können verwendet werden. Wichtig ist es, keine Getränke zu sich zu nehmen, vor denen man sich ekelt.

## Was darf man essen?

- Zwieback oder Toastbrot mit wenig Marmelade
- Salzstangen
- zerdrückte Banane
- Hühnersuppe
- Reisgerichte