



Diätanweisungen bei Infektbedingten Durchfällen

Der Infekt bedingte Durchfall ist die Folge einer Entzündung der Darmwand durch Bakterien, Giftstoffe oder Viren. Hierbei kommt es zu erheblichen Flüssigkeitsverlusten über den Darm. Mit den flüssigen Stühlen werden jedoch die Krankerregere und Giftstoffe ausgeschieden. Daher ist es nicht sinnvoll, diese Ausscheidung durch Darm lähmende Medikamente zu unterdrücken. Ziel der Therapie ist es, die Darmwand durch eine Diät zu entlasten und die Flüssigkeitsverluste über den Darm auszugleichen.

Was können Sie selber tun?

Viel Trinken!

Trinkmenge: ca. 3 Liter Flüssigkeit, z. B. Kamillen – oder Pfefferminztee pro Tag mit etwas Zucker

Keine feste Nahrung für 6 Stunden

Nach 6 Stunden sind folgende Nahrungsmittel erlaubt:

- geriebener Apfel (Apfelreibe)
- mit der Gabel zerkleinerte Banane
- Haferschleim (ohne Milch)
- Kartoffelbrei (ohne Milch)
- klare Brühe

Am folgenden Tag kann zusätzlich gegessen werden:
gekochtes Möhrengemüse,
Gemüsesuppe,
Weißbrot mit etwas Butter und Marmelade oder Honig
Nudeln.

Für insgesamt drei Tage sind folgende Nahrungsmittel zu meiden:

- Fleisch,
- Wurstwaren,
- Eier,
- Milch, Joghurt, Quark und andere Milchprodukt