



Diarrhoe

Liebe Patientin, lieber Patient,

um den Flüssigkeitsverlust bei Diarrhoe (Durchfall) auszugleichen, ist es wichtig, dass Sie viel trinken. Dabei sollten Sie auch darauf achten, dass Sie z. B. durch die Anreicherung von Getränken und Speisen mit Traubenzucker oder Maltodextrin für zusätzliche Energie sorgen.

Praxisempfehlungen:

- Maltodextrin 6 bzw. Traubenzucker bis zu 200 g/l sowie Salz, um den Natriumverlust auszugleichen.
- Bei starken Durchfällen sollte WHO-Lösungen (z. B. Elotrans®) bzw. isotone Getränke zum Einsatz kommen.
 - Isotone Lösung zum Selbermachen: 1000 ml Tee, 2 Esslöffel Zucker, ½ Teelöffel Salz und ½ Teelöffel Backpulver
- Es gibt auch Präparate mit löslichen Ballaststoffen, die bei Durchfall helfen wie z. B.: Flohsamen und Apfelpektine. Bitte sprechen Sie Ihren Arzt darauf an.

Speisen

EMPFEHLENSWERTE LEBENSMITTEL	ACHTUNG BEI
gedünstetes Gemüse (z. B. Spargel, Möhren, Zucchini, Aubergine)	frischem Obst und blähendem, rohem Gemüse (z. B. Hülsenfrüchte, Kohlgemüse, Zwiebeln, Pilze, Steinobst, Paprika, Salat, Zitrusfrüchte)
Reisschleim, Haferschleim	rohen Haferflocken und Haferkleie
Toast, Weißbrot, Zwieback, Graubrot, Dinkelbrot	Vollkornbrot und anderen Vollkornerzeugnissen
Möhren- und Cremesuppen mit reichlich Salz, Bouillon (Fleischbrühe)	
leichte Kartoffel- und Nudelgerichte, Kartoffel-Möhrenbrei	gebratenen, fettreichen Lebensmitteln, scharfen Gewürzen und Kräutern (z. B. Chili, Pfeffer, Knoblauch, Meerrettich)
fettarme Sauermilchprodukte (z. B. Quark, Joghurt)	frischer Milch, Buttermilch, Molke, Dickmilch, Kefir
gedrückte Banane, roh geriebener Apfel mit Schale, fein geriebene Möhren, getrocknete Heidelbeeren, getrocknete Apfelringe	getrocknetem Steinobst (z. B. Backpflaumen) und getrockneten Feigen
Bitterschokolade	Fruktose, Sorbit, Mannit

Diese Hinweise ersetzen in keinem Fall eine kompetente Ernährungsberatung.

Version	Erstellt	Freigegeben durch ZEM:	Gültig bis:	Seite
2.0	01.05.2016	03.05.2018	03.05.2021	1/2

Getränke

EMPFEHLENSWERT	ACHTUNG BEI
stilles Wasser	kohlensäurehaltigen Getränken, sulfatreichen Mineralwässern
schwarzer Tee (mindestens 10 min. ziehen lassen), Tee aus Brombeerblättern oder Heidelbeeren	Kaffee
Kamillen-, Melissen-, Pfefferminz – oder Fencheltee (evtl. mit etwas Salz und Traubenzucker)	alkoholischen Getränken
Heidelbeersaft mit Wasser verdünnt	Pflaumensaft, Sauerkrautsaft, naturtrüber Apfelsaft
Kakao, mit Wasser zubereitet	

Für Ihren weiteren Weg wünschen wir Ihnen alles Gute.

Herzlichst
Ihr Team des Zentrums für Ernährungsmedizin

Diese Hinweise ersetzen in keinem Fall eine kompetente Ernährungsberatung.

Version	Erstellt	Freigegeben durch ZEM:	Gültig bis:	Seite
2.0	01.05.2016	03.05.2018	03.05.2021	2/2