Vivantes

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:

→ Bei starken Durchfällen sollte WHO-Lösungen (z. B. Elotrans®) bzw. isotone Getränke zum Einsatz kommen.
- Isotone Lösung zum Selbermachen: 1000 ml Wasser, Kräuter- oder Schwarztee sowie 3-4 Esslöffel Zucker, ½ Teelöffel Salz und ½ Teelöffel Backpulver

→ Es gibt auch Präparate mit löslichen Ballaststoffen, die bei Durchfall helfen wie z. B.: Flohsamenschalen und Apfelpektine. Achten Sie dabei auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr von mind. 1,5 – 2 l pro Tag. Bitte sprechen Sie Ihren Arzt darauf an.
Anwendung der löslichen Ballaststoffe:
Apfelpektin (Aplona®): 1 Portionsbeutel in ein Glas (ca. 125 ml) trinkwarmes Wasser geben, dann 5-10 Minuten stehen lassen.
Flohsamenschalen (Mucofalk®): 1 Teelöffel (ca. 5 g) in stichfesten Joghurt geben und direkt verzehren. Menge langsam steigern je nach Stuhlkonsitenz (max. 20 g/d), am besten verteilt auf 2-3 Dosen pro Tag.

→ Die früher übliche Kombination aus Cola und Salzstangen wird heute nicht mehr empfohlen. Cola enthält zu viel Zucker. Das ist ungünstig, da dadurch Wasser im Darm gebunden und nicht in den Körper transportiert wird. Das verstärkt häufig den Durchfall und verschiebt das ohnehin schon gestörte Elektrolytgleichgewicht im Körper weiter.

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, Schmelzflocken, Grießbrei	rohen Haferflocken und Haferkleie
Toast, Weißbrot, Zwieback, Graubrot, Dinkelbrot, geschälter Reis, Reiswaffeln, Milchreis	Vollkornbrot und anderen Vollkornerzeugnissen
Möhren- und Cremesuppen mit reichlich Salz, Bouillon (Fleischbrühe)	Frittiertem wie Pommes frites

Diese Hinweise ersetzen in keinem Fall eine kompetente Ernährungsberatung.

Bildnachweis: © Gina Sanders – Fotolia.com

Zentrum für Ernährungsmedizin und Diabetologie • © Urheberrechtlich geschützt. Vervielfältigungen und Verbreitung nur nach schriftlicher Genehmigung.

EMPFEHLENSWERTE LEBENSMITTEL	ACHTUNG BEI
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
gedrückte Banane, roh geriebener Apfel mit Schale, Karotten als Püree oder Suppe, Quitten, Guaven, Preiselbeeren (getrocknet, als Kompott oder Konfitüre), getrocknete Heidelbeeren, getrocknete Apfelringe	Trockenfrüchten (z. B. Backpflaumen)
Bitterschokolade	Fruktose (z. B. Honig), Xylit, Isomalt, Maltit, Lactit, Sorbit, Mannit

Getränke

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

Für Ihren weiteren Weg wünschen wir Ihnen alles Gute.

Herzlichst
Ihr Team des Zentrums für Ernährungsmedizin und Diabetologie

Diese Hinweise ersetzen in keinem Fall eine kompetente Ernährungsberatung.

Zentrum für Ernährungsmedizin und Diabetologie • ©Urheberrechtlich geschützt. Vervielfältigungen und Verbreitung nur nach schriftlicher Genehmigung.