

Manuela Korntheuer

Diätologin, Gestaltpädagogin

Tel.: 0699 814 077 29, E-Mail: m.korntheuer@aon.at

Ernährung bei akutem Durchfall

1. Ausreichend trinken

Richtwerte für die Mindestzufuhr von Flüssigkeit pro Tag:

Alter	Liter pro Tag
1 bis unter 7 Jahre	1 bis 1,5
7 bis unter 10 Jahre	1,8
10 bis unter 15 Jahre	2 bis 2,5

Beispiele: Wasser, Mineralwasser, Früchte- oder Kräutertees, verdünnte Fruchtsäfte, Wasserkakao

Flüssigkeitszufuhr über Suppen:

Klare Suppe, Klare Suppe mit Teigwaren, Schleimsuppen wie z.B.: Reisschleimsuppe (Reisflocken, Wasser, Salz)

Ausgleich des Elektrolyt- und Flüssigkeitsverlustes:

erhältlich in Pulverform in der Apotheke (Normolyt®) laut ärztlicher Anordnung

2. Lebensmittelauswahl

Iss leicht verdauliche, salzige Speisen, welche nicht so viele Ballaststoffe enthalten, also wenig frisches Obst, kein blähendes Gemüse und keinen Salat.

Empfehlenswert ist:

- | | |
|--|--------------------------|
| 1. Zwieback | 5. Biskotten |
| 2. Weißbrot (altbacken = 12 Stunden alt) | 6. Gekochte Karotten |
| 3. Toastbrot | 7. Zerdrückte Kartoffeln |
| 4. Mürbes Kipferl (altbacken) | |

Verwende stopfende Lebensmittel wie:

schwarzer Tee, Heidelbeertee, Wasserkakao, Heidelbeermus, geschabter Apfel, Bananen, getrocknete Heidelbeeren gemahlen, Weißmehlprodukte, polierter Reis, weiße Teigwaren, Reisschleim, Reissuppe, Karottenmus, Karottensuppe (Zubereitung siehe Anhang)
Einsatz von Hipp ORS200® (Karottentrunk im Drogeriemarkt erhältlich).

Weitere Maßnahmen wie der Einsatz von Resource Optifibre® (= lösliche Ballaststoffe von Nestlé Health Care Nutrition®) – nach Absprache mit ArztIn oder DiätologIn.

Vermeide abführende Lebensmittel wie:

milchsäurehaltige Milchprodukte (Joghurt, Buttermilch, Sauermilch, Kefir), Diabetikermarmelade, rohes Obst und Gemüse, Apfelsaft

Anfangs grobe und blähende Speisen meiden:

z. B. grobkörnige Brotsorten, Schwarzbrot, Kohl- und Krautsorten, geröstete und gebackene Speisen

3. Mahlzeiteaufteilung

Täglich mehrere kleine Mahlzeiten!

4. Rezepte

Schwarzer Tee

1 Teebeutel schwarzer Tee mit ¼ l kochendem Wasser übergießen und 15 Minuten ziehen lassen (durch langes ziehen ist viel Gerbsäure enthalten).

Wasserkakao

2 Esslöffel Kakaopulver (kein Instantkakao) in kaltem Wasser auflösen, in ¼ l kochendes Wasser einrühren aufkochen lassen.

Heidelbeermus

20g getrocknete Heidelbeeren mit Nelken und Zimtrinde und ¼ l Wasser 10 Minuten kochen lassen dann pürieren.

Karottenmus

500g Karotten in ¼ l Wasser weich dünsten. Die Karotten passieren, 1/2 Teelöffel Salz und 2 Teelöffel Traubenzucker zugeben.

Karottensuppe

500g Karotten in ½ l Wasser kochen. 5g Mehl mit etwas Wasser verrühren - in die Suppe einrühren. Die Suppe auf einen Liter aufgießen und 1/2 Teelöffel Salz und 2 Teelöffel Traubenzucker zugeben.

Reisschleim

50g Rundkornreis mit 1/3 Lorbeerblatt, Salz und etwas Muskatnuss in ¼ l Wasser ganz lange weich kochen, Lorbeerblatt entfernen, Suppe mixen.

Heidelbeertee

3 Esslöffel getrocknete Heidelbeeren in ½ l kaltes Wasser für 10 Minuten einweichen und danach 10 Minuten kochen lassen. Auskühlen lassen und max. 500 ml pro Tag trinken.

Geschabter Apfel

Einen Apfel waschen, schälen, halbieren und das Kerngehäuse entfernen, dann fein auf einer feinen Reibe reiben und braun werden lassen. Danach essen. Hier treten die Pektine aus die stopfend wirken.