PRAXIS BÄRENSTIEGE

Dr. med. M. **Reinermann**, *Arzt f. Innere Medizin u. Gastroenterologie* · Dr. med. H.-J. **Peters**, *Arzt f. Allgemeinmedizin*
Dr. med. I. **Kintrup**, *Ärztin f. Innere Medizin* · M.-T. **de Boer**, *Ärztin f. Innere Medizin u. Geriatrie (angestellte Ärztin)*

Diätempfehlung bei infektiösen Durchfällen

Der infektbedingte Durchfall ist die Folge einer Entzündung der Darmwand durch Bakterien oder Viren. Hierbei kommt es zu erheblichen Flüssigkeitsverlusten über den Darm. Mit den flüssigen Stühlen werden jedoch die Krankheitserreger und Giftstoffe ausgeschieden. Daher ist es nicht sinnvoll, diese Ausscheidung durch darmlähmende Medikamente zu unterdrücken.

Ziel der Behandlung ist es, die Darmwand durch die Diät zu entlasten und die Flüssigkeitsverluste über den Darm auszugleichen.

Trinken! Trinken! Trinken!
Trinkmenge: ca. 3 l Flüssigkeit täglich. Geeignet sind Mineralwasser ohne Kohlensäure, verdünnter Heidelbeersaft oder Tees: schwarzer Tee, grüner Tee oder Kräutertees (z.B. Kamille, Pfefferminze) mit etwas Zucker und einer Prise Salz.

Keine feste Nahrung für ca. 6 Stunden!
Nach 6 Stunden sind folgende Nahrungsmittel erlaubt:

- geriebener Apfel (Apfelreibe)
- mit der Gabel zerkleinerte Banane
- Haferschleim (ohne Milch!)
- Salzcracker oder Zwieback
- klare Brühe

Am folgenden Tag kann zusätzlich gegessen werden:

- „BRAT"-Diät = Bananen, Reis, Apfel (gerieben), Toast
- gekochtes Kartoffel - Möhrengemüse
- Suppe aus Gemüse- oder Fleischbrühwürfel mit Reis;
- Weiß-/ Toastbrot mit wenig Butter, Marmelade oder Honig
- Nudel- oder Reisgerichte mit Hühnchen

Für insgesamt 3 Tage sind folgende Nahrungsmittel zu meiden:

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

Gute Besserung !!!

Ihr Praxisteam

Bärenstiege 1 | 48249 Dülmen | Tel.: 02594/94680 | Fax: 02594/946829 | eMail: info@praxis-baerenstiege.de
www.praxis-baerenstiege.de