

ERNÄHRUNGSEMPFEHLUNGEN BEI AKUTEM UND LEICHTEM DURCHFALL

AKUTEM DURCHFALL

In den ersten 12 bis 24 Stunden sollten Sie nur klare Flüssigkeiten zu sich nehmen, und zwar alle 1 bis 2 Stunden je nach Toleranz und nach jedem Stuhl jeweils 100 bis 300 ml.

Die Flüssigkeiten und Nahrungsmittel sollten lauwarm (15-30 °C) sein.

Bei gutem Krankheitsverlauf kann nach 24 Stunden zur Ernährung bei leichtem Durchfall übergegangen werden.

LEICHTEM DURCHFAL

Nehmen Sie nach und nach wieder mehr Nahrungsmittel zu sich. Führt ein Nahrungsmittel zur Verschlimmerung der Symptome, sollten Sie es weglassen, bis Sie wieder völlig gesund sind.

Nehmen Sie alle 45 Minuten und je nach Ihrer persönlichen Aufnahmefähigkeit 100 bis 500 ml zu sich.

Die Nahrungsmittel sollten lauwarm (15-30 °C) sein.

Bei gutem Krankheitsverlauf kann nach 48 Stunden mit der Umstellung auf eine normale.

Ernährung begonnen werden.

FLÜSSIGKEITEN UND NAHRUNGSMITTEL

Flüssigkeiten: Wasser ohne Kohlensäure, leichte Tees (entkoffeinierter Tee, Kamillentee, Melissentee etc.), klare und fettfreie Brühe (keine Fertigprodukte), Apfelsaft ohne Zusatz von Zucker, Fruktose oder Sorbitol. Gelatinegetränke ohne Zucker. Isotonische Getränke (zum Ausgleich des Mineralienverlustes).

Nahrungsmittel: Geriebener oder gedünsteter Apfel oder Apfelkompott, Karottensuppe oder -creme, Maisgrieß- oder Sagosuppe.

Sanft würzen: mit wenig Salz, Zitronensaft, Süßstoffen wie Saccharin oder Aspartam.

Flüssigkeiten: Wasser ohne Kohlensäure, entkoffeinierter Kaffee oder Tee, isotonische Getränke, Gelatinegetränke, Reis- oder Sojamilch.

Obst: Backapfel oder -birne oder Apfel- bzw. Birnenkompott, Quittenkompott, sehr reife Banane.

Gemüse: Kartoffeln, Kürbis, Karotten, Zucchini, immer gekocht und püriert.

Milchprodukte: Entrahmter Naturyoghurt oder Sojayoghurt ohne Zucker, Fruktose oder Sorbitol. Geriebener Hartkäse. Getreide: Reis, Weizen- oder Reisgrieß, Sago, Polenta, Reiskekse, ungefüllte Nudeln, unbelegtes Brot oder Zwieback (kein Vollkorn).

Eiweißhaltige Nahrungsmittel: Gekochter Schinken, Hähnchen ohne Haut und Fett, mageres Kalb- und Schweinefleisch, Fisch, Ei (kein Spiegelei).

Zubereitung der Speisen: gedünstet, dampfgegart, auf der heißen Platte gebraten. Sehr zarte Textur der Nahrungsmittel.

Würzen: mit Oliven- oder Sonnenblumenöl (1 Teelöffel à 5 g je Mahlzeit). Süßstoff: Saccharin oder Aspartam. Vermeiden Sie Nahrungsmittel, denen Fruktose oder Sorbitol zugesetzt wurde. Wenig Salz. Zitronensaft.

MENGENVERTEILUNG DER NAHRUNGSMITTEL

Nach den ersten 12 Stunden

Frühstück:	
Leichter Tee mit Süßstoff und Zitrone	150 ml
Apfelshake oder Apfelkompott ohne Zuckerzusatz	150 ml
Zweites Frühstück:	
Frisch geriebener Apfel	125 g
Leichter Tee mit Süßstoff und Zitrone	150 ml
Mittagessen:	
Karottencreme mit Reisgrieß	250 ml
Leichter Tee mit Süßstoff und Zitrone	150 ml
Zwischenmahlzeit:	
Apfelsaft ohne Zuckerzusatz	200 ml
Abendessen:	
Karottensuppe oder -creme	250 ml
Gute-Nacht-Getränk:	
Leichter Tee mit Süßstoff und Zitrone	150 ml

Frühstück:	
Soja- oder Reismilch	1 Tasse
Reiskekse	2 Einheiten
Marmelade mit Saccharin	2 Eßlöffel
Zweites Frühstück:	
Geriebener Apfel	1 Einheiten
Leichter Tee ohne Zucker	150 ml
Mittagessen:	
Möhrenkartoffelbrei	150 g
Pochiertes Ei	1 Einheiten
Birnenkompott	150 g
Leichter Tee ohne Zucker	150 ml
Zwischenmahlzeit:	
Entrahmter Naturyoghurt	1 Einheit
Reiskekse	2 Einheiten
Abendessen:	
Gekochter Reis	120 g
Gekochter Schinken	50 g
Bratapfel	150 g
Leichter Tee ohne Zucker	150 ml

