



## Durchfall – und jetzt?

### Was tun bei Durchfall?

- ✓ Bei Durchfall **IMMER** zu allererst die Ursache abklären. Durchfall | Diarrhoe ist oftmals ein Symptom oder die Folge einer Erkrankung.

### Wenn die Ursache abgeklärt ist:

Die Flüssigkeitsverluste ausgleichen:

- ✓ Mit Leitungswasser
- ✓ oder stillem Mineralwasser,
- ✓ stark verdünnten, pasteurisierten Fruchtsäften (tragen bei, Kaliumverluste wieder aufzubessern)

Besonders verträglich: Säfte aus der Säuglingsabteilung

- ✓ Alternative, die alle benötigten Elektrolyte enthält: klare Gemüsesuppe trinken

### Stopfende Lebensmittel oder Getränke?

„Stopfende Lebensmittel oder Getränke“ bewirken, dass Flüssigkeit im Darm gebunden – und der Stuhl somit härter wird. Lebensmittel, die stopfende Wirkung haben:

- ✓ Schwarzer Tee oder Grüner Tee (mindestens 8 Minuten ziehen lassen)
- ✓ Heidelbeertee – 6 EL getrocknete Heidelbeeren (aus der Apotheke) mit 1 Liter Wasser kaltzustellen, 10 Minuten leicht kochen lassen, dann 10 Minuten ziehen lassen, abseihen und lauwarm trinken.
- ✓ Pro-Tipp: Kamillen-, Melissen-, Fenchel-, Brombeer- oder Erdbeerblätterttee wirkt sich ebenso positiv auf die Verdauung aus

### Weitere hilfreiche Tipps:

- ✓ Wasserkakao: ungezuckertes Kakaopulver mit heißem Wasser aufgießen und nach Bedarf süßen
- ✓ Ist der Flüssigkeitsverlust sehr hoch: Elektrolytgetränke trinken. (Apotheke: Lytomed, ORS 200, Normolyt, etc.)
- ✓ Geschabter Apfel: 5 x täglich ½ Apfel reiben, braun werden lassen und genießen
- ✓ Schaumige Banane: 2 bis 3 x täglich ½ reife Banane mit Gabel zerdrücken oder mixen, braun werden lassen und genießen
- ✓ Heidelbeermus aus getrockneten Heidelbeeren
- ✓ Karottensuppe: Frühkarottengläschen mit (warmem) Wasser verdünnen und über den Tag verteilt trinken oder essen oder Karotten weich dünsten, passieren und mit Salz bzw. Zitronensaft würzen
- ✓ Schleimsuppe: Suppe aus Reis-, Dinkel- oder Haferflocken mit Suppengewürz herstellen und nach Belieben genießen
- ✓ Gekochter, weißer Reis – Reis weich dünsten, leicht salzen, mit Kräutern und ggf. gedünsteten Karotten verfeinern
- ✓ Schokopudding, Hafer- oder Grießbrei – mit Magermilch zubereitet
- ✓ Schokolade – vor Allem Zartbitterschokolade

**Generell gilt:** So viel trinken wie möglich und in der Akut Phase ***schwer verdauliche Lebensmittel wie rohes Obst und Gemüse, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte oder sehr fettreiche Speisen vermeiden.***

**Pro-Tipp:** Lösliche Ballaststoffe Optifibre (Apotheke)



### Ideen für selbst hergestellte Elektrolytgetränke:

- Holundergetränk:  
60 ml Holundersirup + 940 ml Trinkwasser + 1,5 g Kochsalz
- Tee:  
1000 ml lang gezogener Schwarztee + 40 g Glucose + 1,5 g Kochsalz
- Heidelbeertee:  
1000 ml Heidelbeertee + 35 g Glucose + 1 g Kochsalz

*Eigene Ideen / Notizen*