

## DIÄTEMPFEHLUNG BEI DURCHFALL

### KURZZEITIGES FASTEN

Bei akuten (schweren) Diarrhöen (Durchfällen) Nahrungskarenz. Als Ersatz für die durch die Durchfälle verlorene Flüssigkeit reichlich trinken.

An Getränken können gewählt werden: ungesüßter warmer Tee wie starker russischer Tee (russischer Tee soll bei Durchfallerkrankungen überlange, etwa 20 min ziehen), Kamillen-, Pfefferminz-, Alpengrauen-, Tausendguldenkrauttee. Den Tee gut warm, schluckweise in kleinen Portionen trinken oder mit dem Löffel füttern.

Zum Tee können Zwieback oder trockenes Salzgebäck (Salzstangen, Salzbrezen, Soletti) verzehrt werden. Mineralwasser (die Kohlensäure ev. aussprudeln).

Bei starken Durchfällen, ev. mit Erbrechen, oder bei Anhalten der Durchfälle unbedingt Ersatz der verlorenen Flüssigkeit und Elektrolyte. An Getränken können gewählt werden:

- starker russischer Tee mit Traubenzucker und Salz (1 l Tee mit 8 Teelöffeln Traubenzucker und 1 Teelöffel Kochsalz),
- Coca-Cola oder Fanta oder eine andere gesüßte Limonade mit trockenem Salzgebäck,
- Saft von 4 Orangen mit 1 l abgekochtem Wasser, 7 Teelöffeln Traubenzucker und 1 - 2 Teelöffeln Kochsalz vermischen,
- Himbeersoda (Himbeersirup mit natriumhaltigem Mineralwasser aufspritzen),
- die Elektrolytelösung der Weltgesundheitsorganisation: 3,5 g Kochsalz, 2,5 g Natriumbicarbonat, 1,5 g Kaliumchlorid, 20 g Glukose mit 1 l destilliertem oder abgekochtem Wasser verrühren.

## DIÄTVORSCHLÄGE

Anwendung: Bei länger anhaltenden Durchfällen. 1 - 3 Tage lang durchführen. 5 - 6 über den Tag verteilte Mahlzeiten einnehmen.

- \_ Rohapfelkur: 1 bis 1 1/2 kg frische ausgereifte Äpfel portionsweise mit Schale auf einer Glas od. Plastikreibe reiben. Das Kerngehäuse entfernen. Vor dem Verzehr 10 min. stehen lassen.
- \_ Karottenkur: HIPPE Frühkarotte
- \_ Bananenkur: unreife Bananen musen, ev. auch mit Apfelmus mischen
- \_ Arobon: Ein Produkt der Firma Nestle.

## AUFBAUKOST

Allmählicher Kostaufbau bei schweren (abklingenden) Durchfällen. Zur Vermeidung von Rückfällen soll nicht zu rasch auf das gewohnte Essen übergegangen werden.

1. Stufe:

Schleim-Suppenkost: Fettfrei zubereitete Schleimsuppen (aus Reis oder Haferflocken) oder fettfrei zubereitete falsche Suppen (Kümmel-, Einmach-, Grieß-, Haferflockensuppe).

Nach 1 - 3 Tagen, je nach Besserung, die Kost durch entfettete Rinds-, Kalbsknochen-, Hühner- od. Gemüsebouillon, mit fettfreier Reiseinlage erweitern.

## KEINE MILCH !!!

2. Stufe:

Reistage: fettfrei zubereiteter Reis. Nach 2 - 3 Tagen zarte Gemüse-, Obstspeisen, gut verdauliche eiweißhaltige Nahrungsmittel in den Speiseplan miteinbeziehen.

Karottensaft, Hipp-Früh-Karotten, Kalbfleisch, Huhn oder Pute, gedünstet, als fettarm zubereitetes Naturschnitzel, Bananenschnee (gemuste Bananen mit etwas gesüßtem Eischnee vermengen), Bein- od. Preßschinken (ohne Fettrand), Fett (Butter, Margarine in kleinen Mengen), Apfelkompott, Apfelmus, Eidotter als Legierung für Schleim- oder falsche Suppen), Toastbrot, Topfen 20 % F.i.T., fettarmer Streichkäse 25 % F.i.T., Frischkäse.