

Diätschema bei Durchfallerkrankungen

Wenn von Arzt empfohlen:

In den ersten 6-12 Stunden ausschließlich Elektrolyt zum Ausgleich des Wasser- und Mineralstoffverlustes einsetzen.

Wenn vom Arzt empfohlen:

HN Heilnahrung in vom Arzt angewiesener Konzentration und nach Appetit des Kindes geben.

Sie können je nach Alter des Kindes geben:

- ☉ Zwieback, Toast, Knäckebrot, Salzstangen.
- ☉ Reisschleim
- ☉ Kartoffelbrei ohne Milch und ohne Fett
- ☉ gedünstete Karotten oder Kartoffeln
- ☉ Geriebener Apfel, zerdrückte Banane, Magerquark.
- ☉ Suppenwürfelbrühe, eventuell mit Nudeln, Reis oder Grieß.
- ☉ Karottensuppe
- ☉ Als Getränke können Wasser, Kümmel-, Fenchel-, Hagebutten- und Schwarztee verabreicht werden.
- ☉ Evtl. mit Wasser stark verdünntes Cola oder Fanta

Sie sollten **nicht** geben:

- ✗ Fettige Speisen
- ✗ Stark gewürzte Speisen
- ✗ Fleischreiche Mahlzeiten
- ✗ Vollmilch
- ✗ Eier
- ✗ Konzentrierte Fruchtsäfte
- ✗ Honig
- ✗ Cola → unverdünnt
- ✗ Speiseeis

Rezepte:

Reisschleimsuppe:

3 gehäufte Teelöffel Reisflocken, 100ml abgekochtes Wasser (abgekühlt auf 60°C), 1 Prise Salz und 2 Teelöffel Traubenzucker zu einer Suppe anrühren.

Karottensuppe (nach Moro)

500g geschälte Karotten in 1 l Wasser weich kochen, durchsieben oder mit dem Mixer pürieren, mit abgekochtem Wasser auf 1 l Gesamtmenge auffüllen, 1 gestr. TL Salz (3g) hinzufügen.

Das Praxisteam wünscht gute Besserung!

Bei ausbleibender Besserung, Fieber oder anderen Symptomen sollte auf jeden Fall ein Arzt aufgesucht werden.

Nach Abklingen des Infekts langsamer Einstieg in normale Ernährung:

1. Tag: geriebener Apfel mit Schale, geschlagene Banane, Zwieback, Salzstangen, Reisschleim ohne Milch
2. Tag: Zusätzlich Karotten, nur mit Wasser und Salz gekocht, Knäckebrot, Zwieback, trockenes Brot
3. Tag: Zusätzlich Reis und Kartoffeln
4. Tag: Kartoffelbrei mit Halb-Milch, Kalbfleisch, Hühnerfleisch, trockenes Brot, Milchbrei (halb Wasser, halb Milch)
5. Tag: Zusätzlich Brot, dünn mit Butter bestrichen, magerer Käse, Vollmilchbrei
6. Tag: normale Kost, Fett allerdings noch sparsam verwenden.

Zum Vorbeugen von Flüssigkeitsverlust bei Magen-Darm-Erkrankungen:

1. Früchtetee mit 2 Prisen Salz pro Tasse zum Trinken geben

2. WHO-Trinklösung herstellen und zu trinken geben:

1. Trinklösung

1 Liter Wasser mit
1 Beutel Schwarztee

abkochen
250ml Orangensaft
7 EL Traubenzucker
1 TL Salz

2. Trinklösung

1 Liter abgekochtes Wasser
1 TL Salz
 $\frac{3}{4}$ TL Backpulver
2 pürierte Bananen
4 EL Zucker/Honig

3. Trinklösung

8 TL Zucker
 $\frac{3}{4}$ TL Salz
 $\frac{1}{2}$ Liter Orangensaft
 $\frac{1}{2}$ Liter Mineralwasser

Zucker, Traubenzucker und Honig kann im gleichen Verhältnis ausgetauscht werden.

Pürierte Bananen und Orangensaft können ausgetauscht werden:
250ml Orangensaft = 2 pürierte Bananen

Die **Trinkmenge** sollte etwa _____ * Liter innerhalb von 24 Stunden betragen:

* Nach Rücksprache mit dem Arzt