

## Manuela Korntheuer

Diätologin, Gestaltpädagogin

Tel.: 0699 814 077 29, E-Mail: m.korntheuer@aon.at

# Ernährung bei akutem Durchfall

## 1. Ausreichend trinken

Richtwerte für die Mindestzufuhr von Flüssigkeit pro Tag:

Alter	Liter pro Tag
1 bis unter 7 Jahre	1 bis 1,5
7 bis unter 10 Jahre	1,8
10 bis unter 15 Jahre	2 bis 2,5

**Beispiele:** Wasser, Mineralwasser, Früchte- oder Kräutertees, verdünnte Fruchtsäfte, Wasserkakao

### Flüssigkeitszufuhr über Suppen:

Klare Suppe, Klare Suppe mit Teigwaren, Schleimsuppen wie z.B.: Reisschleimsuppe (Reisflocken, Wasser, Salz)

### Ausgleich des Elektrolyt- und Flüssigkeitsverlustes:

erhältlich in Pulverform in der Apotheke (Normolyt®) laut ärztlicher Anordnung

## 2. Lebensmittelauswahl

Iss leicht verdauliche, salzige Speisen, welche nicht so viele Ballaststoffe enthalten, also wenig frisches Obst, kein blähendes Gemüse und keinen Salat.

### Empfehlenswert ist:

- |  |                          |
|--|--------------------------|
| 1. Zwieback                              | 5. Biskotten             |
| 2. Weißbrot (altbacken = 12 Stunden alt) | 6. Gekochte Karotten     |
| 3. Toastbrot                             | 7. Zerdrückte Kartoffeln |
| 4. Mürbes Kipferl (altbacken)            |                          |

### Verwende stopfende Lebensmittel wie:

schwarzer Tee, Heidelbeertee, Wasserkakao, Heidelbeermus, geschabter Apfel, Bananen, getrocknete Heidelbeeren gemahlen, Weißmehlprodukte, polierter Reis, weiße Teigwaren, Reisschleim, Reissuppe, Karottenmus, Karottensuppe (Zubereitung siehe Anhang)  
Einsatz von Hipp ORS200® (Karottentrunk im Drogeriemarkt erhältlich).

Weitere Maßnahmen wie der Einsatz von Resource Optifibre® (= lösliche Ballaststoffe von Nestlé Health Care Nutrition®) – nach Absprache mit ArztIn oder DiätologIn.

#### **Vermeide abführende Lebensmittel wie:**

milchsäurehaltige Milchprodukte (Joghurt, Buttermilch, Sauermilch, Kefir), Diabetikermarmelade, rohes Obst und Gemüse, Apfelsaft

#### **Anfangs grobe und blähende Speisen meiden:**

z. B. grobkörnige Brotsorten, Schwarzbrot, Kohl- und Krautsorten, geröstete und gebackene Speisen

### **3. Mahlzeiteinteilung**

Täglich mehrere kleine Mahlzeiten!

### **4. Rezepte**

#### **Schwarzer Tee**

1 Teebeutel schwarzer Tee mit ¼ l kochendem Wasser übergießen und 15 Minuten ziehen lassen (durch langes ziehen ist viel Gerbsäure enthalten).

#### **Wasserkakao**

2 Esslöffel Kakaopulver (kein Instantkakao) in kaltem Wasser auflösen, in ¼ l kochendes Wasser einrühren aufkochen lassen.

#### **Heidelbeermus**

20g getrocknete Heidelbeeren mit Nelken und Zimtrinde und ¼ l Wasser 10 Minuten kochen lassen dann pürieren.

#### **Karottenmus**

500g Karotten in ¼ l Wasser weich dünsten. Die Karotten passieren, 1/2 Teelöffel Salz und 2 Teelöffel Traubenzucker zugeben.

#### **Karottensuppe**

500g Karotten in ½ l Wasser kochen. 5g Mehl mit etwas Wasser verrühren - in die Suppe einrühren. Die Suppe auf einen Liter aufgießen und 1/2 Teelöffel Salz und 2 Teelöffel Traubenzucker zugeben.

#### **Reisschleim**

50g Rundkornreis mit 1/3 Lorbeerblatt, Salz und etwas Muskatnuss in ¼ l Wasser ganz lange weich kochen, Lorbeerblatt entfernen, Suppe mixen.

#### **Heidelbeertee**

3 Esslöffel getrocknete Heidelbeeren in ½ l kaltes Wasser für 10 Minuten einweichen und danach 10 Minuten kochen lassen. Auskühlen lassen und max. 500 ml pro Tag trinken.

#### **Geschabter Apfel**

Einen Apfel waschen, schälen, halbieren und das Kerngehäuse entfernen, dann fein auf einer feinen Reibe reiben und braun werden lassen. Danach essen. Hier treten die Pektine aus die stopfend wirken.