

Dr. med. Martin Andres

Facharzt für Allgemeinmedizin/Naturheilverfahren
70180 Stuttgart, Filderstr. 7, Tel.: (0711) 60 92 60

Allgemeine Ernährungsempfehlungen bei akutem Durchfall

Entgegen der häufig verbreiteten Meinung hilft Hungern nichts, da der Magen-Darm-Trakt dadurch nicht geschont wird. Empfehlenswert ist bei Durchfall eine Darm schonende Diät:

- Ausreichend trinken, am besten täglich zwei bis drei Liter stilles Mineralwasser (eher leicht angewärmt als eiskalt), lauwarmer Tee (z. B. Kamillen- oder Fencheltee) oder nicht zu heiße, klare Brühe. Schwarzer Tee, fünf Minuten gezogen, wirkt günstig.
- Statt drei Hauptmahlzeiten fünf kleinere Mahlzeiten pro Tag.
- Bei Durchfall bestens bewährt haben sich zerdrückte Bananen, geriebene Äpfel und Karotten - auch als Karottensuppe.
- Als langsam aufbauende Diät sind Kartoffelbrei, Haferschleim, Nudeln und gekochter Reis ebenso wie Knäckebrot und ungezuckerter Zwieback geeignet.
- Ungünstig sind frisches Obst (ausgenommen Banane und geriebene Äpfel), gegrillte, frittierte oder fette und somit schwer verdauliche Speisen sowie stark gewürztes oder gebratenes Essen.
- Essen Sie kein blähendes Gemüse und Hülsenfrüchte.
- Auf Milch und Milchprodukte völlig verzichten.
- Keinen Kaffee, Alkohol und Zigaretten!
- Fisch und Geflügel sind jetzt besser als Fleisch vom Schwein, Rind oder Lamm.
- Achten Sie darauf, dass alle Vorräte z. B. im Kühlschrank einwandfrei gelagert sind. Möglicherweise verdorbene Lebensmittel können Schadstoffe enthalten.
- Wenn Sie wieder Appetit haben, beginnen Sie langsam, sich wieder normal zu ernähren.