

Ernährungstipps bei Magen und Darminfekten

Tag 1-3

- Bitte keine drei Mahlzeiten pro Tag, sondern kleine Portionen über den Tag verteilt
- Schonkost aus leicht verwertbaren Kohlenhydraten: Weißbrot, Zwieback, Laugengebäck, Reis, Nudeln, auch gekochtes Gemüse
- „Durchfall-regulierende“ Nahrungsmittel: schwarzer Tee, Bananen, geriebener Apfel, lang gekochter weißer Reis.
- Auf ausreichende Trinkmenge achten
- Im Notfall lässt sich eine Lösung selber herstellen: Dazu löst man auf einen Liter Wasser einen Teelöffel Kochsalz, acht Teelöffel Zucker und mischt das Ganze mit einer Tasse Orangensaft. Schluckweise über den Tag verteilt trinken.
- Alternativ Elektrolytlösungen in der Apotheke (z.B. Oralpädon®)
- Gegen Diarrhoen kann das Naturpräparat Perocur oder Perenterol forte® eingenommen werden (1-2 Kapseln pro Tag).

Tag 4-5

- Beginn mit einer Aufbaukost
- Eiweiß in kleinen Mengen (z.B. Joghurt oder Milch) können wieder verzehrt werden.
- Umstellung auf drei Mahlzeiten pro Tag
- Weiterhin Vermeidung von fetthaltigen Produkten/Fertiggerichten etc.

Ab Tag 6

- Auch fetthaltige Nahrungsmittel können in vernünftigen Mengen wieder gegessen werden.
- Bei persistierenden Stuhlunregelmäßigkeiten oder Diarrhoen ggf. zusätzlich Regulierung der Darmflora:
Symbioflor 2® (E. Coli Bakterien) 2-5 gtt. steigern auf 2x 20gtt pro Tag