

## Ernährungsberatung

3400 Burgdorf

Telefon 034 421 29 83

Telefax 034 421 29 98

ernaehrungsberatung@rs-e.ch

## Ernährungsberatung

3550 Langnau

Telefon 034 421 39 83

Telefax 034 421 31 99

ernaehrungsberatung@rs-e.ch

# ERNÄHRUNG BEI DURCHFALL

---

- Trinken Sie mindestens **2 - 3 Liter** pro Tag, um die durch den Durchfall verlorene Flüssigkeit zu ersetzen. Besonders gut geeignete Getränke bei Durchfall sind:
  - Milde Fruchtsäfte verdünnt (1:10) mit Leitungswasser/stillem Mineralwasser mit Traubenzucker und Salz (pro Liter 1 EL Traubenzucker (Maltodextrin®) und 1 TL Salz) z. Bsp. 1dl Fruchtsaft + 9dl Wasser + 1EL Traubenzucker + 1TL Salz
  - Gesalzene klare und entfettete Suppen, Karottensuppe, Bouillon
  - Tee mit Zucker und Salz (bevorzugte Teesorten: Schwarzer Tee mind. 10 min gezogen, Kamillen-, Melissen- und Pfefferminztee, Heidelbeertee)
  - Wasserkakao
  - Elektrolytgetränke (z.B. Isostar®, Gatorade®, Powerade®)
- Um Ihren in dieser Zeit sehr empfindlichen Verdauungstrakt nicht unnötig zu belasten, ist es hilfreich, wenn Sie nur **leicht verdauliche** Speisen zu sich nehmen und mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt essen.
- Verwenden Sie bewusst **stopfende Lebensmittel** (Zubereitung siehe anschließend):
  - Schwarzer Tee, Grüntee, Oolongtee (mind. 10 min gezogen), Heidelbeertee, Brombeerblätterttee, Erdbeerblätterttee, Wasserkakao
  - Heidelbeermus, geraffelter Apfel, aufgeschlagene Banane, getrocknete Heidelbeeren
  - Weißmehlprodukte, weich gekochter weißer Reis, weiße Teigwaren
  - Schleimsuppen, Reissuppe, Karottenmus, Karottensuppe
  - Heilerde: zweimal täglich 1TL Heilerde in Wasser oder kaltem Tee auflösen und trinken, oder schlucken Sie Tablettenpräparate
- **Meiden** Sie verdauungsfördernde Lebensmittel:
  - Milchsäurehaltige Produkte (Joghurt, Sauermilch, Buttermilch, Kefir) sollten Sie nur in kleinen Mengen zu sich nehmen
  - Diabetikermarmelade, zuckerfreie Kaugummis, zuckerfreie Bonbons
  - Bohnenkaffee, Apfelsaft
- Einsatz von **Resource Optifibre®** (=lösliche Ballaststoffe) - Dosierung nach Rücksprache mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ernährungsberaterin bzw. nach Beipacktext.

## Zubereitungen

### **Heidelbeertee:**

1 EL getrocknete Heidelbeeren in 1/2 Liter Wasser kalt ansetzen und 10 Minuten stehen lassen. Danach 10 Minuten kochen, so dass sich die stopfenden Gerbstoffe aus den Heidelbeeren herauslösen und in den Tee gelangen. Nun den Tee abseihen und über den Tag verteilt trinken.

### **Wasserkakao:**

Magerkakaopulver mit 1/4 Liter siedendem Wasser verrühren, nach Belieben mit Zucker oder Maltodextrin® süßen.

### **Heidelbeermus:**

20 g getrocknete Heidelbeeren mit Nelken und Zimt in 1/4 Liter Wasser aufkochen, passieren und nach Bedarf süßen.

### **Geraffelter Apfel:**

Den gewaschenen Apfel mit Schale raffeln und braun werden lassen. Essen Sie den Apfel erst wenn er braun geworden ist, damit er seine stopfende Wirkung erreicht.

### **Aufgeschlagene Banane:**

Banane mit einer Gabel zerdrücken oder mit dem Stabmixer pürieren und anschließend cremig rühren. Nach Bedarf können Sie auch Zwieback mitmixen.

### **Schleimsuppen:**

Handelsübliche Schleimflocken (Reis- oder Haferschleim) mit Wasser und Salz aufkochen.

### **Reissuppe:**

50 g Rundkornreis mit 1 Lorbeerblatt, Salz und etwas Muskatnuss in 1/4 Liter Wasser weich kochen. 20 g geriebene Karotten zugeben, aufkochen und bei Bedarf mit etwas Mehl binden.

### **Karottenmus:**

500 g Karotten in 1/4 Liter Wasser dünsten. Die weichen Karotten passieren, 1/2 TL Salz und 2 TL Traubenzucker zugeben und mit etwas Zitronensaft abschmecken.

### **Karottensuppe:**

500 g Karotten in 1/2 Liter Wasser kochen, anschließend mit einem Mixstab pürieren. 5 g Mehl mit etwas Wasser verrühren und in die Suppe einrühren. Die Suppe auf einen Liter aufgießen und 1/2 TL Salz und 2 TL Traubenzucker zugeben, mit etwas Petersilie abschmecken.



## Nach dem Durchfall

Als unterstützende Massnahme um ihre Darmflora aufzubauen, können Sie nach dem Abklingen der Durchfälle OptiFibre® weiterhin einnehmen und/oder probiotische Joghurt (wie LC1) in Ihren Speiseplan aufnehmen.