




**Empfehlungen bei akuten Magen-Darm-Erkrankungen (Erbrechen – Durchfall)**


Eine akute Gastroenteritis (Entzündung des Magen-Darm-Traktes) kann verschiedene Ursachen haben:

- Am häufigsten sind Infekte die durch Bakterien oder Viren oder deren Gifte ausgelöst werden.
- Die sogenannte Lebensmittelvergiftung entsteht durch Lebensmittel, die eine hohe Anzahl an krankmachenden Keime enthalten (z.B. Staphylokokken)
- Mögliche Probleme können auch durch den Verzehr größerer ungeeigneter Lebensmittel, z.B. größere Mengen unreifes Obst, sehr kalte Speisen verursacht werden

Die wesentlichen Symptome sind Übelkeit, Erbrechen und wässrige Durchfälle (Diarrhoe). Problematisch sind hierbei die hohen Flüssigkeits- und Mineralstoffverluste vor allem bei Kindern und älteren Menschen.

Empfehlungen zur Ernährung bei akutem Durchfall (Enteritis):

- Keine mengenmäßige Begrenzung der Kost, möglichst bald wieder bedarfsdeckend um Kinder nicht in einer Mangelsituation (bezüglich Energie) zu lassen.
- Der Aufbau der Ernährung beginnt möglichst rasch.
- Mit dem Erreichen normaler Stuhlfrequenz- und Beschaffenheit vorsichtiger Übergang zu leichtverdaulicher Vollkost.

Geeignete Lebensmittel	ungeeignete Lebensmittel (schwer verdaulich, blähend)
<b>Getränke</b> - reichlich kohlen säurearmes Mineralwasser, Tee mit Traubenzucker (Pfefferminz, Kamille, Anis-Fenchel-Kümmel)	Fruchtsaft (unverdünnt) Limonaden (Fanta, Cola, Sprite, Eistee)
<b>Brot und Backwaren</b> Weißbrot, Mischbrot, Toastbrot, Laugengebäck, helle Brötchen, Zwieback, Knäckebrot, Reisswaffeln, Salzstangen, Brezel	frisches, warmes Brot, grobes Vollkornbrot, Kekse, Kuchen, Creme- und Sahnetorten, Blätterteig
<b>Nährmittel</b> Nudeln, Grieß, Haferflocken, Reis, Maisgrieß, Mehl, Stärke Cornflakes	Müsli, Knabberartikel, Chips, fettreiche Zubereitungen wie Pizza, Aufläufe, Quiche, Lasagne
<b>Kartoffeln</b> Salz- und Pellkartoffeln, Kartoffelschnee	Bratkartoffeln, Pommes frites, Rösti, Kartoffelgratin, Kartoffelsalat
<b>Gemüse und Salate</b> Gemüse weich gekocht, z.B. Karotten, Blumenkohl, Broccoli, Kohlrabi, Romanesco, Spinat, Zucchini, milde Tomatensauce	rohes Gemüse (Gurken, Paprika, Radieschen, Tomaten)
<b>Obst nach deutlicher Besserung:</b> Kompott: Aprikosen, Erdbeeren, Mandarinen, Heidelbeeren, geriebener Apfel, Banane	Steinobst z.B. Kirschen, Pfirsiche, Stachelbeeren, Nektarinen, Pflaumen, stark säurehaltiges Obst wie z.B. Zitrusfrüchte, Johannisbeeren, Ananas, Kiwi, Nüsse
	<b>Fastfood</b> - generell nicht geeignet
<b>Fleisch</b> mageres gekochtes Fleisch, Geschnetzeltes z.B. Geflügelfleisch, Kalbfleisch, Rindfleisch	Bratwurst, paniertes Schnitzel, Gulasch, Schmorbraten, gegrilltes Hähnchen
<b>Wurstwaren</b> fettarme Arten z.B. Geflügelwurst, Kalbslyoner, gekochter Schinken	fette und stark geräucherte Sorten z.B. Salami, Mettwurst, Schinkenspeck, Teewurst, Leberwurst
<b>Fisch</b> gedünstet z.B. Seelachs Schellfisch, Kabeljau	panierte Fische, Fischstäbchen, Räucherfisch, Fischkonserven
<b>Milch und Milchprodukte</b> Trinkmilch (nach deutlicher Besserung mit kleinen Mengen beginnen), Joghurt, milde Käsesorten bis 40% Fett i.Tr. (Gouda, Edamer, fettarmer Schmelzkäse und Frischkäse)	Kakao, Kindermilchprodukte (u.a. Joghurt, Pudding), süße Sahne, Creme fraiche, Hartkäse wie Emmentaler, Tilsiter, Parmesan, überbackener Käse
<b>Eier</b> Keine	hartgekochte Eier, Spiegeleier, Omelett, Rührei
<b>Fette, Öle nach deutlicher Besserung</b> wenig Butter oder Diätmargarine, fettarme Zubereitung aller Speisen. Fette nicht erhitzen, erst nach dem Garen zusetzen	Mayonnaise, Sahnesaucen, Schmalz, Speck, frittierte oder in Fett ausgebackene Lebensmittel
<b>Süßwaren</b> kleine Mengen Marmelade. Honig	Nutella, Schokolade, Nougatpralinen, Eis, Bonbons

## **Diätregeln für Säuglinge (Kinder bis zu 1 Jahr)**

Säuglinge sind ganz besonders durch eine Austrocknung gefährdet. Ausreichend Flüssigkeit zuführen, keine Belastung für den Darm!

### **Gestillte Kinder**

bei Erbrechen: kurze Nahrungspause von z.B. 1 Std. dann Muttermilch. Bei Durchfall weiterstillen ggf. zusätzlich Wasser oder Tee.

### **Nicht gestillte Kinder:**

**1. Tag:** Teepause 3-(4) Std.: Ausgleich der Flüssigkeitsverluste

Spezialtee (GES 60 / Oralpädon / Elotrans / o.ä.).

Fenchel-, Kamille- oder sehr dünner Schwarztee mit Traubenzucker.

Viele kleine Portionen!

Bei Durchfall: Karottensuppe / Bananensuppe / Reisschleim (s. unten)

**2. Tag:** Tee und bisherige Milchnahrung

Spezialtee oder Wasser und Milchnahrung zu **gleichen Teilen** in der Flasche mischen.

Eventuell: Karottensuppe oder Reisschleim.

Menge: 150-200ml/kg Körpergewicht/Tag.

**Übergang auf normale Säuglingskost**

zusätzlich bei **Durchfall:**

#### **× Karottensuppe:**

1 Glas (190g) Frühkarotten mit 200ml Spezialtee verdünnen.

#### **× Reisschleim:**

4 – 6 gehäufte Teelöffel mit 200 ml Spezialtee verdünnen.

#### **× Bananensuppe:**

1 Banane zerdrücken, schaumig schlagen, 100 bis 150ml Tee (oder Reisschleim) zufügen.

#### **× Apfel-Bananen-Obstbreie**

Auf gründliches Händewaschen achten um weitere Ansteckungen zu vermeiden!

**Ihr Praxis-Team**