



# DURCHFALL (Enteritis)

## Allgemeines

Anhaltender oder immer wiederkehrender Durchfall ist ein Symptom, das Sie mit Ihrem Arzt abklären sollten. Bei Durchfall gehen dem Körper wichtige Elektrolyte und Wasser verloren. Diese müssen dem Körper unbedingt wieder zugeführt werden.

Bei chronischem Durchfall ist die leichte Vollkost empfehlenswert (siehe Broschüre). 1-3 Tage Teepause und pektinhaltige Speisen können gut sein. Langes Fasten ist jedoch nicht sinnvoll.

## Ernährungstherapie

- **Viel trinken**, geeignet sind
  - Schwarzer oder grüner Tee (20 min ziehen lassen, leicht zuckern)
  - Erdbeer- oder Brombeerblätterttee (10 min ziehen lassen, leicht zuckern)
  - Heidelbeertee (1-2 EL getrocknete Heidelbeeren zerstoßen und mit kaltem Wasser zum Kochen bringen. 10 min ziehen lassen und abseihen)
  - Eventuell einen mit Wasser zubereiteten Kakao mit wenig Zucker
  - Elektrolytlösungen aus der Apotheke oder
  - 1l Wasser kochen + ½ TL Kochsalz, 10 TL Zucker und 100ml Orangensaft
- **Pektinhaltige Speisen**
  - Bananenmus oder fein geschabter Apfel
  - Heidelbeermus oder Kompott aus getrockneten oder tiefgekühlten Heidelbeeren mit wenig Zucker
  - Karottensuppe (500g Karotten reiben, mit ca. 1l Wasser, etwas pflanzlicher Suppenwürze und Salz kochen, dann passieren.
- **Stärkehaltige Suppen** ohne Fett zubereitet, wie
  - Grießsuppe, Haferflockensuppe, Brennsuppe, Nudel- oder Reissuppe
- Gut geeignet sind auch andere **stärkehaltige Lebensmittel**, wie
  - Weißbrot alt, Zwieback, Biskotten, trockenes Biskuit, Soletti
  - Reis und Teigwaren
- Milch und Milchprodukte anfangs meiden
- Zur Unterstützung können Präparate aus Johannisbrotmehl eingesetzt werden, z.B. „Arobon“ oder „Benefiber“. Beide sind in der Apotheke erhältlich. Dosierung und Aufbau genau beachten!
- So rasch wie möglich, **Kostaufbau bis zur leichten Vollkost**, zunächst mit
  - leicht verträglichem Eiweiß (Putenfleisch, Kalbfleisch, Fisch, weich gekochtes Ei, Topfen, Hüttenkäse),
  - leichtverträglichem Gemüse (Karotten, Zucchini, Sellerie, Fenchel...) und
  - leichtverträglichem, nicht erhitztem Fett in kleinen Mengen (Butter, Pflanzenöle)