

DURCHFALL? TIPPS ZUR ERNÄHRUNG

Bei Durchfallerkrankungen benötigt Ihr Körper viel Flüssigkeit und gesunde, fettarme Kost.

Flüssigkeit, Elektrolyte, Ballaststoffe und Vitamine helfen Ihnen, dem Durchfall „Adieu!“ zu sagen.

1

VIEL TRINKEN

Trinken Sie bitte reichlich. Bei Durchfallerkrankungen sollte die Flüssigkeitszufuhr ca. 3 Liter am Tag betragen. Als Faustformel für Ihren Flüssigkeitsbedarf gilt:

$$\text{Körpergewicht in kg} \times 0,045 \text{ Liter}$$

(Beispiel: 70 kg \times 0,045 = 3,15 Liter)

Geeignete Getränke sind z.B.:

- + Mineralwasser (keine oder wenig Kohlensäure)
- + Schwarzer Tee
- + Kamillentee
- + Fencheltee
- + Kümmeltee

Die Tees können eventuell mit Salz und Traubenzucker bzw. Maltodextrin oder MaltoPlus angereichert werden.

Verzichten Sie auf alkoholische Getränke und reduzieren Sie Ihren Kaffeekonsum.

Auf der Rückseite finden Sie Lebensmittel, die Ihnen während einer Durchfallerkrankung helfen.

LANGSAMER KOSTAUFBAU

Die folgenden Lebensmittel helfen Ihrem Körper bei Durchfallerkrankungen zu gesunden.

- + Reis oder Haferschleim
- + Karottensuppe
- + Geriebene Äpfel
- + Bananen
- + Entfettete Klare Brühe
- + Zwieback, Toast, Weißbrot, helle Brötchen, Salzstangen
- + Gekochter weißer Reis, gekochte Nudeln, fettarmes Püree
- + Leichte Gemüsesorten (Karotten, Spinat, Fenchel, Zucchini, Sellerie, Kürbis, Schwarzwurzel, Spargel).
- + Marmelade, Gelee, Kompott
- + gekochtes oder gedünstetes fettarmes Fleisch oder Fisch
- + Quark, Joghurt, Breie und Püree mit Milch
- + Butter/Margarine
- + fettarme Wurstsorten (z.B. gekochter Schinken, Putenbrust, Geflügelwurst), fettarmer Käse (bis 45 % Fett i. Tr.)

Achten Sie dabei bitte **auf Milchunverträglichkeit** (Laktoseintoleranz) und **meiden Sie stark gewürzte** oder besonders **fettige Nahrungsmittel**. Gut sind Pektine und Weizenkleie, diese können flüssigen Stuhl eindicken und formen.

DR. MED. EYÜP UGRAK

HAUSÄRZTLICHE VERSORGUNG

NOTFALLMEDIZIN, SUCHTMEDIZINISCHE GRUNDVERSORGUNG

PRAXIS Eickeler Markt 3 B
44651 Herne

TELEFON 02325 - 32 09 7

TELEFAX 02325 - 63 40 17

INTERNET www.dr-ugrak.de

E-MAIL praxis@dr-ugrak.de

*Weiter Informationen
zu unserer Praxis
finden Sie im Internet:*

