

## 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:  $70 \text{ kg} \times 0,045 = 3,15 \text{ Liter}$ )

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](http://www.dr-ugrak.de)

E-MAIL      [praxis@dr-ugrak.de](mailto:praxis@dr-ugrak.de)

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

