



Tipps bei Durchfallerkrankungen

Das Wichtigste bei einer Durchfallerkrankung ist es, den Flüssigkeitsverlust auszugleichen. Mit unseren Diättipps wollen wir helfen, damit Ihr Kind schnell wieder fit wird.

Oberstes Gebot → Ihr Kind sollte trinken!

Geeignet wären:

- Stilles Mineralwasser oder Tee gesüßt mit Traubenzucker: Kamillentee, Fencheltee, leichter Schwarztee, Kräutertee, Pfefferminztee
- Durchfalllösung zum Selbermachen (ab 9 Monaten geeignet):
 - 450 ml Schwarztee
 - Stilles Mineralwasser
 - 100 ml Orangensaft
 - 2 Esslöffel Traubenzucker
 - Eine Prise Salz
- Bei Säften Heidelbeersaft wählen, keinen Apfelsaft!

Bei sehr wässrigem Stuhl:

- Karottensuppe nach Moro: 500 gr. sehr weich gekochter Karotten passieren und auf einen Liter gesalzenes Wasser (3g) auffüllen
- Reisschleimsuppe: 2 gehäufte Teelöffel Trockenschleimpulver mit 200 ml Wasser anrühren, kurz aufkochen lassen, 2 Teelöffel Traubenzucker und eine Prise Salz zugeben
- Heilnahrungsbrei: 12 Messlöffel HN 25 (z.B. von Milupa) mit abgekochtem Wasser verrühren, mit Traubenzucker verfeinern
- Zwieback, Brezel oder Weißbrot
- Getrocknete Heidelbeeren

Bei dünnem Stuhl:

- Siehe oben und zusätzlich:
- Salzkartoffeln, Kartoffelbrei (mit Wasser angemacht), gedämpfte Karotten
- Gemüsebrühe oder Suppe aus magerer Fleischbrühe mit Reis oder Nudeln
- Geriebenen Apfel (Pektine)
- Zerdrückte oder pürierte reife Banane

Bei Stuhl mit bereits wieder festen Bestandteilen:

- Siehe oben und zusätzlich:
- Nudeln/Reis/Kartoffeln (ohne Soße)
- Mageres Fleisch
- Gemüsesuppe

Während der akuten Phase gilt:

- Möglichst keine Milch (AUSNAHME: gestillte Kinder weiter stillen), keine Süßigkeiten oder fette/fleischreichen Speisen, keine Cola o.ä., kein Fett, kein Eis, kein Zucker, kein Honig
- Nach Besserung der Durchfallsymptomatik zügige Umstellung auf Normalkost.