

Empfehlungen bei Durchfall

Infektionen, Chemo- oder Strahlentherapie oder Operationen im Magen-Darm-Trakt können Durchfälle auslösen. Bei starkem Durchfall kann es zu Austrocknung und Elektrolytverschiebungen kommen, weshalb die Flüssigkeitszufuhr eine ganz besondere Rolle spielt. Die folgenden Empfehlungen können Ihnen helfen, den Durchfall zu lindern.

Allgemeine Tipps:

Bei leichtem Durchfall können folgende Getränke hilfreich sein:

- Leitungswasser, Stilles Mineralwasser
- Fencheltee, Kamillentee, grüner Tee, Brombeerblätterttee
- klare Gemüse- und Fleischbrühen
- Bananen-, Aprikosennektar – verdünnt mit stillem Wasser

ACHTEN SIE AUF EINE AUSREICHENDE TRINKMENGE – 2,5 bis 3 Liter

Getränke mit zusätzlich stopfender Wirkung:

- Schwarzer Tee – mind. 15 min. gezogen
- Heidelbeersaft (100 % Fruchtanteil)
- Teeaufguss mit getrockneten Heidelbeeren (Reformhaus, Apotheke)

Bei stärkerem Durchfall sollten Sie isotone Getränke versuchen:

Die Zugabe von Zucker und Salz verbessert die Aufnahme von Flüssigkeit im Darm.

- 1 Liter zubereiteter Tee (Kräuter, Schwarztee – mind. 15 min. ziehen lassen) + 40 g Traubenzucker oder 20 g Haushaltszucker + $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ TL Kochsalz (1-2 g)
- 250 ml Fruchtsaft + 750 ml Trinkwasser + $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ TL Kochsalz (1-2 g)

Rehydratationslösungen/Elektrolytlösungen können bei sehr starkem Durchfall erforderlich sein:

- fertige Mischungen aus der Apotheke: Elotrans®, Oralpädon®
- eigene Zubereitungen: 500 ml Wasser + 500 ml Orangensaft + 1 TL Salz + $\frac{1}{2}$ TL Natron + 1 $\frac{1}{2}$ - 2 EL Traubenzucker oder 3-4 EL Zucker

Meiden Sie sehr kalte und kohlensäurereiche Getränke, Alkohol, Energydrinks und unverdünnte Säfte. Milder Kaffee kann in kleinen Mengen ausgetestet werden.

Essen Sie **mehrere kleine Mahlzeiten** über den Tag verteilt und **kauen** Sie Speisen gut. Nehmen Sie sich **Zeit zum Essen** und sorgen Sie für eine ruhige Atmosphäre.

Nach operativen Eingriffen im Verdauungstrakt (z.B.: Magen, Darm) kann es zu Fettverdauungsstörungen kommen – klären Sie mit Ihrem Arzt den Einsatz von Verdauungsenzymen ab.

Ernährungsempfehlungen

gut verträglich	weniger verträglich
kochen, garen, dämpfen, hell/fettarm anbraten	fettreich braten, panieren, frittieren oder grillen
Hafer-/Reisschleimsuppen, klare Gemüse- suppen mit Einlage (z.B.: Eierstich), leichte Cremesuppen.	z.B.: Linsen-, Kohl-, Gulaschsuppen
leicht verdauliches, gekochtes Gemüse oder als Suppe/Brei z.B.: Karotten, Kürbis, Zucchini, Fenchel	blähende Lebensmittel z.B.: Kohl, Zwiebel, Hülsenfrüchte, Knoblauch, Paprika, Pilze große Mengen rohes Gemüse / Salat
mageres Fleisch (Huhn, Pute, Rind, Schwein) magerer Fisch (Seelachs, Scholle) weiches Eier, fettarmes Rührei, Omelette Quark, Käse (40-45% F.i.T)	saure und scharfe Speisen, Fast Food, Sahne
Reis, Nudeln, getoastetes Weiß- oder Toast- brot, Zwieback altbackenes Brot, Kartoffeln (auch als Brei) – evtl. wiedererwärmt	fettreiche Fleischspeisen
Getreidebreie aus zarten Haferflocken, Schmelzflocken, Grieß, Reis, Zwieback	grobe Vollkornprodukte, Brot mit Kernen und Samen, grobe Müslimischungen
gut gereiftes, Obst als Kompott oder Brei	große Mengen rohes, unreifes Obst
Schokolade (mind. 70% Kakaoanteil) kleine Mengen normaler Zucker	Zuckeraustauschstoffe z.B.: Sorbit, Xylit (Birkenzucker), Sorbit, Mannit, Malit

Mögliche Lebensmittel mit stuhleindickender Wirkung:

Banane: 2-mal täglich eine kleine reife Banane mit der Gabel zerdrücken oder pürieren und braun werden lassen.

Heidelbeermus: 20 g Heidelbeeren mit Nelken und Zimtrinde in 250 ml Wasser kochen, pürieren und nach Wunsch süßen

Geriebene Äpfel: Apfel reiben und braun werden lassen

→ Versuchen das Obst mit Milchprodukten wie z.B.: Quark oder Joghurt und evtl. feinen Haferflocken zu kombinieren

- Essen Sie **kaliumreiche Lebensmittel** wie z.B.: Bananen, Kartoffeln, gekochte Karotten.
- Vorübergehend kann es durch Schleimhautschädigungen im Darm (z.B.: bei Bestrahlungstherapie) zu einer Milchzuckerunverträglichkeit kommen. Sauermilchprodukte wie Joghurt, Kefir, Buttermilch, Dickmilch werden dann meist besser vertragen als frische Milch. Bei anhaltenden Beschwerden können Sie laktosefreie Milchprodukte oder (Calcium-angereicherte) Sojaprodukte versuchen.