GEMEINSCHAFTSPRAXIS
DER KINDER- UND JUGENDÄRZTE

Diätplan bei akuter Durchfallerkrankung

- Ihr Kind muss viel trinken! Geeignete Getränke sind:
  - Stilles Mineralwasser oder Tee gesüßt mit Traubenzucker: Kamillentee, Fencheltee, leichter Schwarztee, Kräutertee, Pfefferminztee (wegen Fruchtsäure sind Früchtetees weniger geeignet)
  - Durchfalllösung (ab 9 Monaten-für die ganze Familie geeignet):
    450 ml Schwarztee
    100 Mineralwasser (ohne Kohlensäure)
    100 ml Orangensaft
    2 Esslöffel Traubenzucker
    Salz: kleine Kinder kleine Prise, größere Kinder größere Prise
  - Ggf. Säfte: Heidelbeersaft, kein Apfelsaft!

- Bei sehr wässrigem Stuhl:
  - Karottensuppe: 500 gr. Karotten zerkleinern, mit etwas Salz in 1 Liter Wasser sehr weichkochen (Kochzeit 1 Stunde), durchpassieren, Menge nachmessen, auf einen Liter auffüllen
  - Reisschleim 5%: 2 Teelöffel Trockenschleimpulver mit 200 ml Wasser anrühren, 2 Min. kochen lassen, 2 Teelöffel Traubenzucker zugeben
  - Zwieback, Brezel oder Brot
  - Heidelbeeren: getrocknet oder auch eingeweicht

- Bei dünnem Stuhl:
  - Siehe oben und zusätzlich:
  - Salzkartoffeln, Kartoffelbrei ohne Milch oder Fett
  - Gemüsebrühe mit Reis oder Nudeln
  - Geriebenen Apfel etwas stehen lassen, bis er leicht bräunlich wird (Pektine)
  - Zerdrückte reife Banane (pürieren) stehen lassen bis bräunlich wird

- Bei Stuhl mit bereits wieder festen Bestandteilen:
  - Siehe oben und zusätzlich:
  - Nudeln/Reis (ohne Soße)
  - Mageres Fleisch
  - Gemüsesuppe

- Während der akuten Phase gilt:
  - Keine Milch (höchstens verdünnt), keine Süßigkeiten, kein Fett, kein Eis, kein Zucker, kein Honig, keine großen Brocken.
  - Nach Besserung der Durchfallsymptomatik zügige Umstellung auf Normalkost.