

Ernährung bei Gastroenteritis

Bei einer Magen-Darm-Erkrankung stehen folgende Symptome im Vordergrund, Appetitlosigkeit, Übelkeit/ Erbrechen, Bauchschmerzen, Diarrhoe, usw. Diese sollten jedoch meist innerhalb ein paar Tagen vergehen. Zur Linderung dieser Symptome eignen sich folgende Ernährungsempfehlungen:

- mehrere kleinere Mahlzeiten (5-6x/Tag), anstatt von wenigen und üppigen Speisen
- langsam essen und gut kauen
- zucker- und fettreiche Lebensmittel vermeiden
- Fettreiche Zubereitung und hoch erhitzbare Fette reduzieren (braten, backen, schmoren, frittieren usw. vermeiden). Verwenden Sie stattdessen dünsten, dämpfen, grillen, garen, kochen usw. als schonende Zubereitungsart.
- scharfe Gewürze vermeiden, wie Pfeffer, Chili, viel Zwiebel, Knoblauch usw.
- sehr kalte und sehr heiße Speisen und Getränke meiden
- bevorzugen von kohlenstoffarmen Getränken
- Alkohol und Nikotin vermeiden

Empfohlene Speisen:

- Zwieback
- Weißbrot altbacken oder getoastet:
ohne Butter, mit ev. Marmelade oder Honig
- Geschabter Apfel:
Apfel waschen, mit Schale fein reiben und braun werden lassen. 2 - 3 geschabte Äpfel über den Tag verteilt essen.
- Zerdrückte Banane:
Gut ausgereifte Banane zu einem Brei zerdrücken.
- Heidelbeerkompott:
Frische oder tiefgekühlte Heidelbeeren mit Zimt und Nelken kurz aufkochen und ziehen lassen. Mit etwas Zucker süßen.
- Getrocknete Heidelbeeren:
6 Esslöffel getrocknete Heidelbeeren über den Tag verteilt kauen.
- Suppen:
Suppe mit Einlage: fettfreie Suppen zubereiten und Reis, Haferflocken, Grieß oder Weißbrotwürfel einkochen. Mit Suppenwürze abschmecken und salzen.
Passierte Karottensuppe: Karotten in Wasser weich dünsten und mit dem Mixstab pürieren. Mit fettfreier Suppe aufgießen, abschmecken und gut salzen.

Wichtigstes Ernährungsziel bei Diarrhoe ist der Ausgleich des Flüssigkeits- und Mineralstoffverlustes, sowie ein rascher Übergang zur Normalkost.

In der Akutphase (1-2 Tage)

- Schwarzer Tee:
2 Teebeutel Schwarztee mit 1 Liter kochendem Wasser überbrühen und 15 Minuten ziehen lassen. Mit 3 EL (40 g) Traubenzucker (Dextropur, Glucose) süßen, 1 g Salz (ca. ½ TL) zufügen und über den Tag verteilt trinken.
- Fruchtsaft-Tee-Mischung:
2 Teebeutel Schwarztee mit ¾ Liter Wasser überbrühen und 15 min ziehen lassen. Mit ¼ Liter Orangennektar, ca. 2 EL (30 g) Zucker und 1 g Salz (ca. ½ TL) mischen und über den Tag verteilt trinken.

Bei Besserung der Symptome: rascher Übergang zur Normalkost.

Diese Broschüre dient als Informationsgrundlage und kann ein individuelles Beratungsgespräch nicht ersetzen. Eine Garantie für die Vollständigkeit der Empfehlungen wird nicht übernommen.

Kontaktdaten:



Elisabeth Zöchling, BSc.

Diätologin, Diabetesberaterin

Mobil: 0664/117 42 46

E-Mail: e.zoechling@hotmail.com

Literaturnachweis:

Beratungsbroschüre „Ernährung bei Diarrhoe“. LKH Bruck/Mur, 2022

Literaturnachweis:

Beratungsbroschüre „Ernährung bei Diarrhoe“. LKH Bruck/Mur, 2022