



## Kostaufbau bei Durchfall

### ➤ **Reichlich Trinken:**

Die Flüssigkeitszufuhr sollte bei Durchfallerkrankungen mind. 2-3l / Tag bzw. 45ml / kg Körpergewicht betragen.

Geeignet sind:

Schwarz-, Grüner-, Kamillen-, Fenchel- od. Kümmeltee

Glucose-Elektrolytlösungen aus der Apotheke oder selbst zubereitet:

1l abgekochtes Wasser mit 8TL Zucker und 1 gestr. EL Kochsalz versetzen

### ➤ **Langsamer Kostaufbau:**

Beginn mit:

1. Reis- oder Haferschleim

(Reis- oder Haferflocken in Wasser kochen, nach Geschmack salzen)

2. Pektinreiche Kost:

- Karottensuppe (nach Moro):

500g geschälte und zerkleinerte Karotten in 1l Wasser 60-90 Minuten

kochen, pürieren und auf 1l Gesamtvolumen auffüllen. Mit ca. 3g Kochsalz abschmecken.

- Geriebener Apfel:

250-300g Äpfel waschen, mit Schale fein reiben und auf 5 Portionen über den Tag verteilen

3. Zulagen, je nach Verträglichkeit:

- Zwieback, getoastetes Weißbrot, weiße Semmel, Knäckebrot, Salzletten
- Banane, Heidelbeerkompott
- Gekochter weißer Reis, gekochte Nudeln, Wasser-Kartoffelpüree
- Fettarme Klare Gemüse- oder Fleischbrühe
- Leichte verdauliche Gemüsesorten, gekocht (Karotten, Fenchel, Spinat, Zucchini, Sellerie, Kürbis, Spargel, Schwarzwurzeln)
- kohlenstofffreie od. -arme Mineralwässer
- Marmelade, Gelee, Kompott
- gekochtes od. gedünstetes fettarmes Fleisch oder Fisch
- Biskuits
- Quark, Joghurt, Breie und Püree mit Milch
- Butter / Margarine
- Fettarme Wurstsorten wie gek. Schinken, Putenbrust, Geflügelwurst und Käse bis 45% F.i.Tr.

**Vorsicht:** Bitte Verträglichkeit von Milch, Joghurt und anderen Milchprodukten testen (Lactoseintoleranz).

### ➤ **Tipp:**

Flohsamen und auch Weizenkleie haben aufgrund ihrer quellenden Wirkung die Fähigkeit, flüssigen Stuhl eindicken und formen zu können.