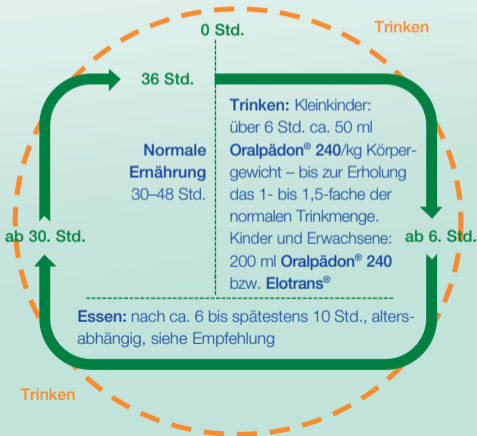


# RICHTIGE ERNÄHRUNG BEI DURCHFALL FÜR KLEINKINDER, KINDER UND ERWACHSENE

Liebe Patientin, lieber Patient, liebe Eltern!  
Durchfall ist unangenehm. Damit er möglichst rasch und komplikationslos vorübergeht, sollten Sie jetzt auf die richtige Ernährung achten.



Orientieren Sie sich am besten an den folgenden 3 Phasen zur Genesung:

## PHASE 1

die ersten 6 bis 10 Stunden

Bei jedem Durchfall ist es am wichtigsten, rasch den bereits eingetretenen Verlust an Flüssigkeit und Mineralstoffen auszugleichen. Dafür gibt es geeignete Fertiglösungen, z.B. **Elotrans®** für Jugendliche und Erwachsene oder **Oralpädon® 240** für Kleinkinder. Diese jeweils genau auf die Bedürfnisse abgestimmten Elektrolyt-Glukose-Lösungen können in Wasser oder im Lieblingstee Ihres Kindes (am besten Fencheltee) aufgelöst werden. Für Kinder, die Fruchtiges lieber mögen, gibt es auch die Geschmacksrichtung Erdbeere oder Apfel/Banane.

## Wie viel Flüssigkeit ist jetzt die richtige Menge?

**Kleinkinder:** Wenn Ihr Arzt nichts anderes verordnet hat, dient als Richtgröße das 1- bis 1,5-fache der normalen täglichen Trinkmenge. Auf mehrere Portionen verteilt, ist das meistens kein Problem.

**Kinder:** Nach jedem Stuhlgang 1 Beutel **Oralpädon® 240**, das sind 200 ml trinkfertige Lösung. Neutral, Erdbeere oder Apfel/Banane, je nach Geschmack. **Jugendliche und Erwachsene:** nach jedem Stuhlgang 1 Beutel **Elotrans®**, das sind ebenfalls 200 ml trinkfertige Lösung.

## Wie lange sollten Sie die Fertiglösungen trinken?

So lange noch Durchfälle auftreten.

## **Wie lange sollte nichts gegessen werden?**

Außer den fertigen Trinklösungen sollten Sie für 6–10 Stunden nichts zu sich nehmen. Längerer Nahrungsverzicht bringt keinen Vorteil. Ihr persönliches Befinden ist hier ausschlaggebend.

## **Was ist bei Übelkeit und Erbrechen?**

Sie müssen dann etwas Geduld aufbringen. Auf keinen Fall aber sollten Sie den notwendigen Flüssigkeits- und Elektrolytersatz stoppen. Versuchen Sie es zunächst teelöffelweise, anschließend esslöffel- oder schluckweise. Eine weitere Möglichkeit: Die Fertiglösungen im Kühlschrank vorkühlen, um den Geschmack zu verbessern. Sie halten sich dort im Übrigen gut einen Tag.

## PHASE 2

nach 6 bis 10 Stunden

Bereits jetzt beginnt die Übergangszeit zur gewohnten Ernährung.

Je nach persönlichem Befinden und Appetit empfiehlt sich ein langsamer Kostaufbau mit Gerichten, die wenig Fett enthalten: Kohlenhydratbetonte Speisen mit hohem Ballaststoffanteil (Pektin) stehen im Vordergrund: Reis, Kartoffeln, Äpfel, Vollkornnudeln, Bananen, Karottensuppe, Zwieback. Ballaststoffe helfen im Übrigen, Krankheitserreger rascher auszuschleiden. Ein bisschen Butter darf dabei sein, das verbessert nicht nur den Geschmack. Trinken Sie dazu ungesüßten Tee bzw. stilles Mineralwasser.

## **PHASE 3**

nach weiteren 1 bis 2 Tagen

Der Übergang zu einer ausgewogenen Mischkost geht weiter. Ergänzen Sie den Speiseplan nach und nach mit magerem (evtl. püriertem) Fleisch, Knäckebrötchen, Gemüse-, Hühner- oder Fleischbrühe und Nudeln oder Reis als Einlage. Auch fettarme Milch können Sie jetzt wieder probieren.

Treten Durchfall und/oder Erbrechen erneut auf, beginnen Sie wieder mit Phase 1 – nur diesmal nehmen Sie sich für den Kostenaufbau besser etwas mehr Zeit. Für Säuglinge bis ca. 12 Monate gibt es gesonderte Empfehlungen. Fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker nach dem Faltblatt „Richtige Ernährung bei Durchfall für Säuglinge“.

## **Hier ein paar bekannt gut verträgliche Zubereitungen:**

### **Karotten-Kartoffel-Suppe:**

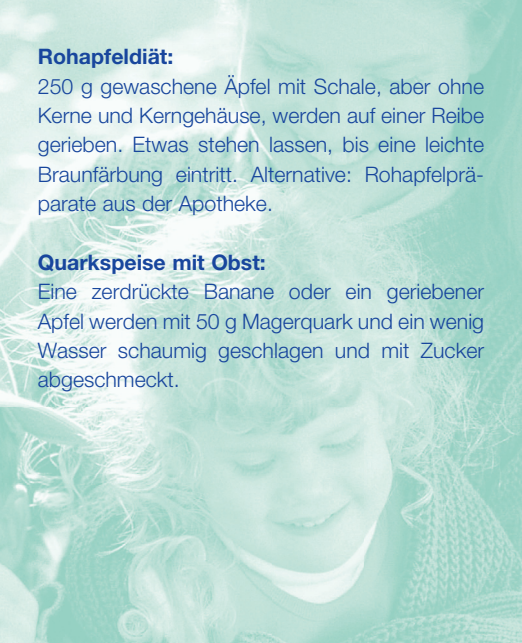
250 g geschälte und in Würfel geschnittene Karotten und die gleiche Menge Kartoffeln in 1l Wasser 1–1½ Stunden kochen, mit Salz abschmecken und mit dem Mixer pürieren.

Die lange Kochzeit macht die Kohlenhydrate leichter verdaulich.

### **Reissuppe:**

50 g Karotten, geschält und gewürfelt in 100 ml Wasser weich kochen (1 Stunde) und pürieren. Mit 3 gehäuften Teelöffeln Reisflocken abbinden und mit Salz abschmecken.





### **Rohapfeldiät:**

250 g gewaschene Äpfel mit Schale, aber ohne Kerne und Kerngehäuse, werden auf einer Reibe gerieben. Etwas stehen lassen, bis eine leichte Braunfärbung eintritt. Alternative: Rohapfelpräparate aus der Apotheke.

### **Quarkspeise mit Obst:**

Eine zerdrückte Banane oder ein geriebener Apfel werden mit 50 g Magerquark und ein wenig Wasser schaumig geschlagen und mit Zucker abgeschmeckt.

### **Gut geeignet:**

Karottensuppe, Reis, gekochte Kartoffeln, Kartoffelbrei, geriebener Apfel, Heidelbeersuppe, Hafer- oder Reisschleim, Bananen, Zwieback.

### **Ungeeignet:**

Frittierte Speisen, stark Gewürztes, Eier, Milch, Milchfertigprodukte, Zitrusfrüchte, sehr fette Speisen.

**Übrigens:** „Cola und Salzstangen“ sind zum ausgewogenen Ersatz von Flüssigkeit und Mineralstoffen ungeeignet. Lassen Sie sich bei Durchfall keinen „Colabären“ mehr aufbinden!

**Liebe Patientin, lieber Patient, liebe Eltern!**

**Durchfallerkrankungen können zu erheblichen Salz- und Flüssigkeitsverlusten führen, die besonders bei Kleinkindern, Kindern und älteren Menschen bedrohlich sein können.**

**Zudem kann nur Ihr Arzt eine mögliche Ursache herausfinden.**

**Deshalb sollten diese Personengruppen lieber frühzeitig einen Arzt aufsuchen!**

**Bei Kleinkindern ist dies ein Muss.**

**Auch dann, wenn nach Behandlungsbeginn die Durchfälle über mehr als 36 Stunden anhalten, fragen Sie Ihren Arzt um Rat!**

**Oralpädon® 240 Neutral, Oralpädon® 240 Erdbeere, Oralpädon® Apfel/Banane, ELOTRANS®.**

Zur oralen Elektrolyt- und Flüssigkeitszufuhr (Ausgleich von Salz- und Wasserverlusten) bei Durchfallerkrankungen.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Stand: März 2009

STADA GmbH  
Stadastraße 2-18  
61118 Bad Vilbel  
[www.stada.de](http://www.stada.de)

**Erhältlich in Ihrer Apotheke**

98318/02.07/25469