

# Ernährungsempfehlung bei Magen-Darm-Infektionen

## Viel Flüssigkeit und leichte Kost

Das Wichtigste zuerst: wenig aber häufig trinken!

**Stilles Mineralwasser oder Tee (kein Pfefferminz!) sind bestens geeignet.**

**Auch Elektrolytdrinks ohne Kohlensäure kann man trinken oder eine leichte Gemüse- bzw. Hühnerbrühe.**

Obstsäfte, Milch, Kaffee und Alkohol sollten Sie **unbedingt meiden**, weil diese Getränke die Beschwerden noch verschlimmern können.

Ansonsten gilt für die Ernährung bei Durchfall: leichte Kost und viel Pektin. Dieses kommt natürlich in Äpfeln und Karotten vor, weshalb geriebene Äpfel oder gekochte Möhren in der Akutphase sehr zu empfehlen sind. Daneben 2 Tage nichts außer Zwieback oder Knäckebrot.

Wenn sich der Durchfall bessert, sind zerdrückte Bananen oder Reis ohne Beilage gute Begleiter in der Genesungsphase. Dann langsamer Kostaufbau.

**Übrigens:** Die Kombination „Cola und Salzstangen“ ist keine empfehlenswerte Ernährung bei Durchfall. Das Koffein in der Cola wirkt entwässernd, in Light-Varianten sogar abführend, und die Salzstangen taugen nur minimal als Mineralstofflieferant.

## Mineralstoffe nicht vergessen!

Neben Flüssigkeit fehlen dem Körper bei Durchfall auch viele Mineralstoffe.

Es ist daher sinnvoll, in 1 Liter Tee oder Wasser etwa sieben Teelöffel Trauben-zucker und einen Teelöffel Salz zu geben, um diesen Mangel zu beheben.

Fertige Elektrolyte kann man in der Apotheke kaufen.

**Wir wünschen Ihnen Gute Besserung!**