



Kranich-Apotheke

Dr. Friedrich W. Hahne e.K.
Fachapotheker für Offizinpharmazie
Ernährungsberatung

Tipps bei Durchfall

Wenn der Darm verrückt spielt...

Ob zuhause oder auf der Reise: Durchfallerkrankungen sind unangenehm. Meist klingen sie zwar nach einigen Tagen wieder ab (falls nicht, dann gehen Sie unbedingt zum Arzt!), aber diese Tage sind einfach elend...

Was können Sie dagegen tun?

Vielleicht hat Ihnen Ihr Arzt ja schon ein Medikament verordnet, um den Darm zu beruhigen. Es gibt auch verschiedene Medikamente rezeptfrei in der Apotheke zu kaufen, die die Darmmuskeln ruhigstellen oder auch die Darmflora wieder aufbauen können. Bei der Auswahl des „passenden“ Arzneimittels helfen wir Ihnen beratend. Viele Reisedurchfälle lassen sich übrigens schon durch einfache Verhaltensregeln vermeiden! Verzichten Sie z.B. auf den Verzehr von Leitungswasser, Eiswürfeln, rohem Fleisch, rohen Austern oder auch rohem, ungeschältem Obst und Gemüse. Falls es Sie doch einmal „erwischt“, haben wir noch einige Tipps für Sie:

Achten Sie auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr!

Der hohe Flüssigkeitsverlust bei einer Durchfallerkrankung belastet den auch den Kreislauf. Trinken Sie viel! Gut geeignet sind - neben speziellen Elektrolyt-Glucose-Mischungen- Fenchel- und Kamillentee oder auch ein nicht zu starker schwarzer Tee mit

etwas Traubenzucker. Süßstoffe sollten nicht zum Süßen verwendet werden.

Sanfte Ernährung hilft dem angegriffenen Darm!

Eine „leichte“ Kost liefert die notwendige Energie, die Ihr Körper zur Erholung braucht und ist für den Darm auch eine größere Entlastung als striktes Fasten. Vermeiden sollten Sie in den ersten Tagen Milch, Fett und Eier. Gut geeignet sind geriebene Äpfel oder zerdrückte Bananen (evtl. mit etwas Quark), Karottensuppe, Reisschleim mit einer Prise Salz, Zwieback oder auch Kekse.

Rezeptvorschläge:

Kartoffel-Karotten-Suppe:

250 g Kartoffeln und 250 g Karotten (beides geschält und geschnitten) in 1 l Wasser 15 Min. kochen, durchsieben und mit dem Mixer pürieren. Mit der gleichen Menge Wasser auffüllen und mit wenig Salz abschmecken.

Reissuppe:

50 g Karotten in 200 ml Wasser weich kochen (ca. 1 Std.) und pürieren. Mit 3 Teel. Reisflocken abbinden und mit Salz abschmecken.

Rohapfeldiät:

250 g Apfel (ohne Gehäuse) mit Schale auf einer Reibe frisch reiben.

Quarkspeise mit Obst:

1 Banane oder geriebener Apfel mit 50 g Quark und wenig Wasser verrühren, etwas süßen mit Zucker.

Bleiben Sie gesund!

Wichtig: Wir beraten Sie persönlich und nehmen uns Zeit für Sie!!!

Kranich-Apotheke zertifiziert nach DIN EN ISO 9001
Köln-Berliner-Str. 21, 44287 Dortmund
Tel. 0231/445093 Fax 0231/447249

