



Schonkost bei Magen- Darm- Infektion

Magen - Darm - Erkrankung

Magen- und Darminfekte werden in der Regel durch Viren und/oder Bakterien verursacht. Diese werden meist auf fäkal - oralem Wege, z.B. über verunreinigte Nahrungsmittel oder schmutzige Toiletten, auf den Menschen übertragen. Symptome können Bauchschmerzen, Übelkeit, Erbrechen oder Durchfall sein. Ein eher harmloser Infekt heilt in der Regel innerhalb von einem bis drei Tagen vollständig aus.

Bei Durchfallerkrankungen und Erbrechen ist die Schleimhaut von Magen und Darm sehr gereizt. Durch leicht verdauliche Kost kann sich die Schleimhaut besser regenerieren und die Magen - Darm - Erkrankung ist schneller überstanden.

Leider wissen heutzutage viele Menschen nicht, was Schonkost bzw. Diät bei Magen - Darm - Erkrankungen ist. Zum einen gibt es immer mehr Fertigprodukte auf dem Markt, wie z. B. gesüßte Tees in PET Flaschen und auch viele „light - Produkte“, die zum Teil Durchfälle auslösen können. Zum anderen gibt es kaum noch Großfamilien, in denen „Großmutter s Rezepte“ weitergegeben werden.

Die wichtigste Therapiemaßnahme ist eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr. Insbesondere bei Säuglingen, Kleinkindern und älteren Menschen besteht ansonsten die Gefahr einer Austrocknung (Exsikkose).

Schonkost

Flüssigkeit

- Stilles Wasser ohne Zusätze
- Tee ohne Süßstoff und Zucker, vorzugsweise schwarzer Tee, Kamillentee, Fencheltee
- Selbst hergestellte Elektrolytlösung:
 - 0,5 Liter stilles Mineralwasser
 - 0,5 Liter Orangensaft, ersatzweise anderer Fruchtsaft oder Kräutertee
 - 1 Teelöffel Kochsalz
 - 7 - 8 Teelöffel Traubenzucker, ersatzweise Haushaltszucker

Feste Nahrung

- Weißmehlprodukte wie Toast, Salzstangen, Salzkartoffeln, Reis, Nudeln, Zwieback – alles ohne Soße und Fett
- gemuste Banane, geriebener Apfel, gekochte Karotte
- Babygläschen: Apfel, Birne, Karotte

Was sie auf keinen Fall essen und trinken sollten!

- Alkohol, Cola, Light - Getränke, Getränke mit Süßstoffen oder Zucker, Getränke mit Kohlensäure inkl. Wasser,
- Milch
- Chips, Pommes frites, gebratene Eier, gebratenes Fleisch, Lebensmittel aus der Friteuse, Vollkornprodukte
- Müsli, Obst, rohes Gemüse
- Süßigkeiten (auch keine Schokolade)

Dr. med. Mireille Untiedt

Fachärztin für Allgemeinmedizin
Sportmedizin | Geriatrie

Bahnhofstraße 1 | 25572 St. Margarethen
Fon: 0 48 58-10 10 | Fax: 0 48 58-10 17
info@druntiedt.de | www.druntiedt.de

Sprechzeiten:

Mo., Di., Mi. + Fr.: 08-12 Uhr

Mo. + Do.: 16-18 Uhr

