



## Ernährungstherapie bei flüssigem Stuhl oder Durchfall

### Es empfehlen sich gerbstoffhaltige Pflanzen:

- getrocknete Heidelbeeren (über den Tag verteilt kauen)
- Blutwurz
- Gänsefingerkraut

### Substanzen, die Flüssigkeit im Dickdarm aufsaugen:

- Heilerde
- Silicea
- Pektin
- schwarzer und grüner Tee
- milde Gemüsesäfte

### Flüssigkeit in Form von

- Kräuter- und Früchtetees
- verdünnten Obstsaften
- Mineralwässer

## Nahrungsaufbau nach Durchfall

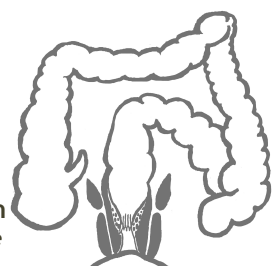
Von Durchfall spricht man, wenn man mindestens 3 x am Tag sehr dünnflüssigen Stuhl ausscheidet.

Es kommt zu Verlusten von wichtigen Mineralien und Wasser. Daher muss dem Körper reichlich Flüssigkeit in Form von Wasser und ungezuckertem Kräutertee zugeführt werden.

Anschließend ist die Behandlung mit gesalzenen Schleimen aus Reis, mit Weizendiätbrei, mit der Schale geriebenen Äpfeln oder püriertem Brei aus gekochten Karotten fortzusetzen.

Verträgt der Darm diese Kost, kann man nach 1 - 2 Tagen Eiweiß dazugeben. Dazu eignen sich Magerquark, Joghurt, fettarmer Käse, Geflügelwurst sowie Getreide- und Kartoffelbrei.

Nach weiteren 2 - 3 Tagen kann der Ernährung auch Fett dazugegeben werden.



## Kostaufbau

ca. 1 - 2 Tage nur Kohlenhydrate, z. B.

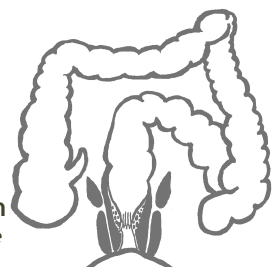
- geriebener Apfel
- Haferbrei, Kartoffelpüree (nur mit Wasser, ohne Milch und Butter)
- Möhren-Kartoffel- Suppe
- Reis und Nudeln
- Getreidestangen, Knäckebrot, altes trockenes Brot, Salzstangen

nach 2 - 3 Tagen zzgl. Eiweiß

- Magerquark
- fettarmer Käse
- Geflügelwurst
- Getreidebrei mit fettarmer Milch
- Kartoffelbrei mit Milch

dann Fettzugabe

- Butter, Margarine, Öle (kaltgepresst)



## Allgemeine Ernährungsempfehlungen bei Magen-Darmerkrankungen

### Folgende Lebensmittel sollten besser gemieden werden

- Säurelocker wie Zucker, Süßigkeiten
- Kaffee (bevorzugen Sie Espresso oder Cappuccino)
- Alkohol
- Nikotin
- stark angebratene und frittierte Speisen
- scharfe Gewürze wie Pfeffer, Paprika, Senf, Meerrettich
- Milch wegen des Eiweißgehaltes ( sie regt die Magensaftproduktion an )
- Kohlensäurehaltige Getränke - kalt sind sie eine besondere Belastung für das Verdauungssystem

### Häufig nicht gut vertragene Lebensmittel

- Hülsenfrüchte, bevorzugen Sie eher rote Linsen
- Gurkensalat
- frittierte Speisen
- Weißkohl (nehmen Sie Kümmel dazu)
- CO<sub>2</sub>-haltige Getränke
- Grünkohl
- fette Speisen
- Paprikagemüse
- Sauerkraut und Rotkraut

Oft liegt die Unverträglichkeit darin, dass der Magen-Darm-Trakt über längere Zeit zu wenige Ballaststoffe erhalten hat und der Darm sich nun schwer tut, diese Lebensmittel zu verdauen.

### Quellen und Literaturempfehlungen

UGB Forum, Fachzeitschrift für Gesundheitsförderung Heft 4/2007 (24. Jahrgang)

UGB Forum, Fachzeitschrift für Gesundheitsförderung Heft 5/2010 (27. Jahrgang)

UGB Forum, Fachzeitschrift für Gesundheitsförderung Heft 2/2011 (28. Jahrgang)

Gillian McKeith Iss dich gesund Mosaik bei Goldmann 2010

Michel Pierre, Michel Lis Das BLV Handbuch Heilpflanzen BLV Buchverlag 2007

Günther H. Heepen Schüßler-Salze Der große GU Kompass Gräfe und Unzer Verlag 2002

Annette Kerckhoff, Dr. Michael Elies Naturheilkunde für zu Hause: Teemischungen Natur und Medizin Essen 2010

Norbert Treutwein Übersäuerung, Krank ohne Grund Südwest 2009

Diese Angaben wurden zusammengestellt  
von Andrea Ommer, Physiotherapeutin - Ernährungsberaterin

Die Zusammenstellung erfolgte nach bestem Wissen und Gewissen. Eine  
Verantwortung für den Inhalt kann nicht übernommen werden.

