

Diätplan bei Durchfall oder Erbrechen

Flüssigkeit:

- 1) Wasser und Traubenzucker und evtl. eine kleine Prise Salz
- 2) Schwarzer Tee, Kamillen-, Kümmel-, Malven-, Fenchel-, Heidelbeertee, dazu etwas Traubenzucker und evtl. eine kleine Prise Salz
- 3) Elektrolytlösungen z.B. Oraltädon 240, GES 60 oder Ähnliches
- 4) Cola und Mineralwasser je zur Hälfte gemischt, Kohlensäure herausrühren

Nahrung:

- in Wasser gedünstete, pürierte Karotten oder Frühkarotten im Gläschen
- geriebener Apfel, zerdrückte Banane
- Reisschleim (RES 55, Milupa, ORS Karotten Reisschleim Hipp, Reisschleim Elektrolyt Diät Töpfer) oder Haferschleim mit Wasser gekocht, evtl. wenig fettarme Milch und Traubenzucker und eine Prise Salz
- Zwieback, Knäckebrot, Salzstangen, Weißbrottoast mit wenig Margarine und Salz
- Kartoffeln gekocht, Kartoffelbrei ohne/mit wenig Milch
- Nudeln, Reis mit Brühe oder wenig fettarmer Soße
- Magere Fleischbrühe

WICHTIG:

Bei Erbrechen Flüssigkeit löffelweise zuführen (dazwischen jeweils einige Minuten Pause) oder häufig kleine Mengen trinken lassen. Wenn Erbrechen aufgehört hat, mit Nahrungszufuhr beginnen, es reichen kleine Mengen.

VERBOTEN:

Vollmilch, fette Speisen, Fruchtsaft, Eier, Eis, Süßigkeiten, Milkschokolade, Eistee, kalte Getränke und Speisen aus dem Kühlschrank, Tomaten, Gurken

Bei anhaltendem Erbrechen oder Durchfall (häufiger als 5xtgl. flüssiger Stuhlgang) oder fehlender Urinausscheidung (trockene Windel nach 6 Stunden) muss Ihr Kind unbedingt untersucht werden! Je nach Heftigkeit der Erkrankung Diät 2-5 Tage einhalten.