

# Gesundheits-Info 4

## Magen-Darm-Infektion

*Dr. med. Martin Lang  
Kinder- und Jugendmedizin  
Homöopathie - Akupunktur*

*Bahnhofstraße 4  
86150 Augsburg  
Tel.: 0821 / 3 83 83  
Fax: 0821 / 3 83 99  
Dr.Lang@jugendmedizin.de  
www.jugendmedizin.de*



Unser Patienten-Informationsblatt dient der Information unserer Patienten.  
Vervielfältigung oder Nachdruck, auch auszugsweise,  
sind nur mit ausdrücklicher Genehmigung gestattet

# Darm-Infekt

## 1. Aufbaukost (frühzeitig beginnen !):

**Prinzip:** fettreduziert und eiweißreduziert

- Gemüsebrühe / Fleischbrühe, fettarm (z.B. Brühwürfel),
- Kartoffelpüree **ohne** Milch
- Karotten, o. ä. Gemüse, weichgedünstet
- Apfel, gerieben (und luftgebräunt), zerdrückte Banane
- Laugenbrezel, Zwieback, Salzstangen, Toast, Knäckebrot
- Reisschleim, Weizengries, zunächst **ohne** Milch
- Für **Schulkinder**: 1/3 Coca Cola auf 2/3 Mineralwasser verdünnt (zimmerwarm und ausgerührt)

## 2. Viel Flüssigkeit mit Elektrolyt- und Zuckerzusatz

Einfaches Getränk (unterwegs)	Verbessertes Getränk
In <b>1 Liter Tee</b> geben Sie: 10 Teelöffel Traubenzucker 1 Teelöffel Salz 1 Glas Apfel- od. Orangensaft	In <b>1 Liter Tee</b> geben Sie: 10 Teelöffel Traubenzucker 1 Teelöffel Salz 1 Glas Apfel- od. Orangensaft 1 Teelöffel Backpulver 1 zerdrückte Banane

## 3. Geeignete Tee's (zur Aufbaukost):

**Tipp:** mit kohlensäurearmen **Mineralwasser** anbrühen und süßen

Kamillentee, Fencheltee, Pfefferminztee, Brombeerblättertee, Heidelbeerentee, dünner Schwarztee (für Schulkinder)

# Kleinkinder

- **Merke:** Säuglinge und Kleinkinder können sehr rasch gefährlichen Flüssigkeitsverlust erleiden. Bitte immer Arztbesuch und regelmäßige Urinausscheidung in der Windel kontrollieren.
- Brustkinder möglichst weiter stillen.
- Flaschennahrung mit Tee verdünnen (1:1), alternativ:

**Heilnahrungen:** (ungeeignet bei Kuhmilchunverträglichkeit)

- Humana HN (Bananengeschmack)
- Beba HA Durchfalldiät (hypoallergen)
- Milupa HN (Karottengeschmack)

# Rezepte

## Heidelbeerentee:

1 gehäufter Eßlöffel getrocknete Heidelbeeren mit ¼ Liter Wasser übergießen, 10 Minuten kochen und abseihen. Täglich 3 bis 5mal je 3 bis 5 Eßlöffel ungesüßten Tee geben.

## Reisschleimsuppe:

3 gehäufte Teelöffel Reisflocken, 100 ml abgekochtes Wasser (abgekühlt auf ca. 60°C), 1 kleine Prise Salz, 2 Teelöffel Traubenzucker zu einer Suppe anrühren.

## Karottensuppe:

500g geschälte Karotten in 1 Liter Wasser 1 - 1½ Stunden kochen, durchsieben oder pürieren, mit abgekochtem Wasser auf 1 Liter Gesamtmenge auffüllen, 1 gestrichenen Teelöffel Salz (3g) hinzufügen.