

Gesundheits-Info 4

Erkrankung des Darmes



Dr. med. Martin Lang
Kinder- und Jugendmedizin

Homöopathie

Bahnhofstraße 4

86150 Augsburg

Tel.: 0821 / 3 83 83

Fax: 0821 / 3 83 99

praxis@jugendmedizin.de

www.kinderarzt-augsburg.de

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 1 Liter Tee geben Sie:	In 1 Liter Tee geben Sie:
10 Teelöffel Traubenzucker	10 Teelöffel Traubenzucker
1 Teelöffel Salz	1 Teelöffel Salz
1 Glas Apfel- od. Orangensaft	1 Glas Apfel- od. Orangensaft
	1 Teelöffel Backpulver
	1 zerdrückte Banane

3. Geeignete Tee's (zur Aufbaukost):

Tipp: mit kohlen säurearmem Mineralwasser anbrühen und süßen

Kamillentee, Fencheltee, Pfefferminztee, Brombeerblätterttee

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)

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 gehäuften 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.