

PATIENTENINFORMATION:

DIÄTBEHANDLUNG BEI ERBRECHEN UND DURCHFALL

Praxisgemeinschaft
Schwarme



Durch Erbrechen und Durchfall kann es zum einen zum Nährstoffmangel (niedriger Blutzucker) und zu Flüssigkeitsverlust kommen. Beide Mängel sollten mit einer geeigneten Diät ausgeglichen werden.

Deshalb:

- ▶ Tee (beliebige Sorte) kochen und mit reichlich Traubenzucker (im Lebensmittelladen z.B. als Dextropur erhältlich) süßen. Der Traubenzucker wird vom Magen sehr schnell aufgenommen und führt dem Körper Energie zu. Falls kein Traubenzucker im Haus ist, tut es auch normaler Kochzucker.

(Für Diabetiker gilt diese Regel grundsätzlich nicht. Die Zufuhr von Traubenzucker oder Kochzucker ist bei Zuckerkranken nur nach vorheriger Blutzuckermessung und nach individueller Beratung durch den Arzt erlaubt.)

- ▶ Den lauwarmen Tee schluckweise trinken (pro Minute ein Schluck). Kleinen Kindern kann man pro Minute einen Teelöffel voll Tee geben. Durch die anfangs geringe zugeführte Flüssigkeitsmenge und den Zuckerzusatz wird mögliches Erbrechen oft völlig verhindert. Im Verlauf kann die Trinkmenge dann langsam gesteigert werden.
- ▶ Später dann Zwieback oder trockenes Weißbrot essen.
- ▶ Bei Durchfall haben sich als milde "Stopfmittel" geriebener Apfel oder zerdrückte Banane bewährt.
- ▶ Fett in Nahrung oder Getränken (z.B. Milch) belastet den Darm und sollte deshalb gemieden werden, solange der Durchfall besteht.

Hausärztliche Praxisgemeinschaft
Dr. med. Günter Bode • Peter Rösner • Elisabeth Müller-Menckens
Kirchstraße 12 • 27327 Schwarme
Telefon 04258/1296 • Fax 04258/560
info@praxisgemeinschaft-schwarme.de • www.praxisgemeinschaft-schwarme.de

Praxisgemeinschaft
Schwarme

