

Dr. med. Katrin Fink

Dr. med. Claudia Christaller



# Allgemeinarztpraxis

Notfallmedizin | Akupunktur | Palliativmedizin | Homöopathie  
Tätigkeitsschwerpunkt Reisemedizin

## Ernährung bei Brechdurchfall

1. Stufe: viel trinken (schluckweise z.B. Fenchel- oder Kamillentee), wenig Essen (Zwieback, Salzstangen, Haferschleim)
2. Stufe: Brot, Nudel, Reis, Kartoffeln, leichte Gemüse wie Karotten, Spinat, Fenchel. Noch kein oder wenig fettarmes Fleisch (Huhn, Pute). Vorsicht Obst! Außer zerdrückte Banane, geriebener Apfel. Kein Salat, keine Milchprodukte, keine Eier.
3. Stufe: zusätzlich Nahrungsmittel mit geringem Fettgehalt (fettarmer Joghurt, Quark, Käse, noch keine Milch). Nichts Gebratenes.

Immer mit kleinen Mengen beginnen, wenn sie vertragen werden, zunächst die Menge steigern und dann eine Stufe weiter gehen. Bei erneut auftretendem Durchfall wieder eine Stufe im Diätplan zurück gehen. Schrittweise zur Normalkost übergehen.