

Maßnahmen und Ernährungsvorschläge bei Magen-Darm-Erkrankungen

Bei Erbrechen nie zu große Mengen Flüssigkeit auf einmal, sondern Schluckweise. Auch bei weiter bestehendem Erbrechen die Flüssigkeitszufuhr fortführen.

Geeignete Getränke sind:- stilles Wasser
- ungesüßter Tee mit Traubenzucker und kl. Pr. Salz (**Fenchel, Kamille, Kümmel/Anis**)
(**auf 200 ml 1 TL. Traubenzucker und kl. Pr. Salz**)

Wenn das Erbrechen nach lässt, langsam wieder essen.

Geeignete Kost:- Zwieback, Salzstangen, Toastbrot, Knäckebrot
- eine leichte Gemüsebrühe mit Nudeln, Reis- oder Grießeinlage
- Reisschleimsuppe mit Laugenbrezel oder Salzstangen

Bei Verträglichkeit im Verlauf zusätzlich:-Kartoffelpüree, Nudeln mitgedünsteten Karotten
-geriebene Äpfel (**erst 20 min. bräunen lassen**)
-zerdrückte und geschlagene Bananen (**auch bräunen lassen**)

Vermeiden Sie noch einige Zeit Milchprodukte sowie süße und fettige Sachen. Fleisch und andere Nahrungsmittel können Sie bei zunehmender Besserung wieder zu sich nehmen.

Während der Erkrankung ist die Hygiene wichtig!
Händewaschen nicht vergessen.

Gute Besserung !