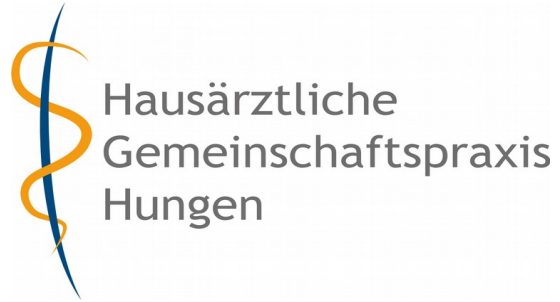


Unsere Empfehlungen bei einem akuten Magen und Darminfekt



Bei Erbrechen und Übelkeit nie zu große Mengen Flüssigkeit auf einmal, sondern schluckweise trinken.

Bei weiterbestehendem Erbrechen die Flüssigkeitszufuhr trotzdem fortführen.

Bei Durchfall ist die Flüssigkeitszufuhr sehr wichtig, da viel Flüssigkeit über den Darm verloren geht!

Hier empfehlen wir:

- Stilles Wasser
- Ungesüßter Tee (Fenchel, Kamille, Kümmel/Anis)

Bei starkem Flüssigkeitsverlust ggf. Tee mit Traubenzucker und einer kl. Prise Salz versehen um den Blutzucker und Salzhaushalt zu regulieren!

Geeignete Kost zum Kostaufbau:

- Zwieback, Salzstangen, Toastbrot, Knäckebrötchen
- Gemüsebrühe

Bei guter Verträglichkeit im Verlauf zusätzlich:

- Kartoffelpüree, Nudel mit gedünsteten Karotten
- Geriebene Äpfel (leicht anbräunen lassen)
- Zerdrückte Banane (leicht anbräunen lassen)

Vermeiden Sie Milchprodukte sowie süße, scharfe und fettige Speisen.

Während der Erkrankung und 2 Tage darüber hinaus ist die allg. Hygiene sehr wichtig da sie in diesem Zeitraum ansteckend sind!

Frei verkäufliche Medikamente z.B.

Yomogi/Perenterol/Perocur	O	(gegen Durchfall)
Vomex	O	(gegen Erbrechen)
Paracetamol	O	(gegen Schmerzen)
Iberogast	O	(gegen Übelkeit, Darmkrämpfe)
Buscopan	O	(gegen Darmkrämpfe)

Bitte vermehrt auf Hygienemaßnahmen achten.

Ihr Praxisteam