

EMPFEHLUNGEN BEI DURCHFALL

Allgemeine Tipps und
Ernährungsempfehlungen

WAS TUN BEI DURCHFALL?

Eine Chemo- oder Strahlentherapie kann die Darmfunktion beeinträchtigen und Beschwerden wie Durchfall auslösen. Auch nach Operationen im Magen-Darm-Trakt können Durchfälle auftreten.

Bei starkem Durchfall kann es zu Austrocknung und Elektrolytverschiebungen kommen, weshalb die Flüssigkeitszufuhr eine besondere Rolle spielt.

Die folgenden Empfehlungen können Ihnen helfen, den Durchfall zu lindern. In jedem Fall von Durchfall sollten Sie unbedingt Ihren Arzt informieren!

Allgemeine Tipps:

Bei leichtem Durchfall können folgende Getränke hilfreich sein:

- Leitungswasser, stilles Mineralwasser
- Fencheltee, Kamillentee, grüner Tee, Brombeerblätterttee
- Klare Gemüse- und Fleischbrühen
- Bananen-, Aprikosennektar – verdünnt mit stillem Wasser (1:3)
- Getränke mit zusätzlich stopfender Wirkung:
 - Schwarzer Tee (mind. 15 min gezogen)
 - Heidelbeersaft (100% Fruchtanteil)
 - Teeaufguss mit getrockneten Heidelbeeren (Reformhaus, Apotheke)

Achten Sie auf eine ausreichende Trinkmenge – ca. 2,5–3 Liter/Tag!



WAS TUN BEI DURCHFALL?

Bei stärkerem Durchfall sollten Sie isotone Getränke versuchen:

Die Zugabe von Zucker und Salz verbessert die Aufnahme von Flüssigkeit im Darm.

- 1 Liter zubereiteter Tee (Kräuter, Schwarztee – mind. 15 min ziehen lassen) + 40 g Traubenzucker oder 20 g Haushaltszucker + $\frac{1}{2}$ –1½ TL Kochsalz (1–2 g)
- 250 ml Fruchtsaft + 750 ml Trinkwasser + $\frac{1}{4}$ –1½ TL Kochsalz (1–2 g)

Rehydratationslösungen/Elektrolytlösungen können bei sehr starkem Durchfall erforderlich sein:

- Fertige Mischungen aus der Apotheke: Elotrans®, Oralpädon®
- Eigene Zubereitungen: 500 ml Wasser + 500 ml Orangensaft + 1 TL Salz + $\frac{1}{2}$ TL Natron + 1½–2 EL Traubenzucker oder 3–4 EL Zucker

Meiden Sie sehr kalte und kohlensäurereiche Getränke, Alkohol, Energydrinks und unverdünnte Säfte.

- Milder Kaffee kann in kleinen Mengen ausgetestet werden.
- Essen Sie mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt und kauen Sie Speisen gut.
- Nehmen Sie sich Zeit zum Essen und sorgen Sie für eine ruhige Atmosphäre.

Nach operativen Eingriffen im Verdauungstrakt (z. B. Magen, Darm) kann es zu Fettverdauungsstörungen kommen – klären Sie mit Ihrem Arzt den Einsatz von Verdauungsenzymen ab.

Lösliche Ballaststoffkonzentrate können ebenfalls eingesetzt werden:

- Gemahlene Flohsamenschalen binden Wasser und können so zu einer Stuhleindickung beitragen.
- Beginnen Sie in niedriger Dosierung und steigern Sie diese langsam.
- Wichtig ist eine zusätzliche Flüssigkeitszufuhr zu jeder Einnahme!
- Sie sind auch in der Apotheke erhältlich: z. B. Mukofalk®
- Weitere Ballaststoffkonzentrate aus der Apotheke: Optifibre® (Guarkernmehl), Aplona® (Apfelpektin)

ERNÄHRUNGS- EMPFEHLUNGEN

Gut verträgliche Zubereitung

- Kochen, garen, dämpfen, hell/fettarm anbraten
- Hafer-/Reisschleimsuppen
- Klare Gemüsesuppen mit Einlage (z. B. Eierstich), leichte Cremesuppen
- Leicht verdauliches, gekochtes Gemüse oder als Suppe/Brei (z. B. Karotten, Kürbis, Zucchini, Fenchel)
- Mageres Fleisch (Huhn, Pute, Rind, Schwein), magerer Fisch (Seelachs, Scholle)
- Weiches Ei, fettarmes Rührei, Omelette
- Quark, Käse (40–45% F.i.T.)
- Reis, Nudeln, getoastetes Weiß- oder Toastbrot, Zwieback, altbackenes Brot, Kartoffeln (auch als Brei/evtl. wiedererwärmt)
- Getreidebreie aus zarten Haferflocken, Schmelzflocken, Grieß, Reis, Zwieback
- Gut gereiftes Obst als Kompott oder Brei

Weniger verträglich

- Fettreich braten, panieren, frittieren oder grillen
- z. B. Linsen-, Kohl-, Gulaschsuppen
- Blähende Lebensmittel (Kohl, Zwiebeln, Hülsenfrüchte, Knoblauch, Paprika, Pilze)
- Große Mengen rohes Gemüse/Salat
- Saure und scharfe Speisen
- Fast Food
- Sahne
- Fettreiche Fleischspeisen
- Grobe Vollkornprodukte, Brot mit Kernen und Samen, grobe Müslimischungen
- Große Mengen rohes, unreifes Obst
- Zuckeraustauschstoffe (z. B. Sorbit, Xylit/Birkenzucker, Mannit, Malit)
- Schokolade (mind. 70% Kakaoanteil)
- Kleine Mengen normaler Zucker

ERNÄHRUNGS- EMPFEHLUNGEN

Mögliche Lebensmittel mit stuhleindickender Wirkung

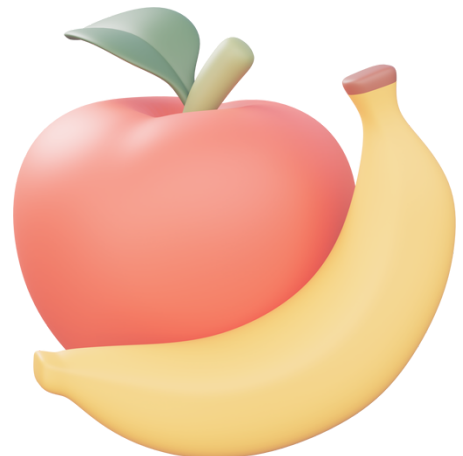
- Banane: 2-mal täglich eine kleine, reife Banane mit der Gabel zerdrücken oder pürieren und braun werden lassen.
- Heidelbeermus: 20 g Heidelbeeren mit Nelken und Zimtrinde in 250 ml Wasser kochen, pürieren und nach Wunsch süßen.
- Geriebener Apfel: Apfel reiben und braun werden lassen.

Versuchen Sie, das Obst mit Milchprodukten wie Quark oder Joghurt und ggf. feinen Haferflocken zu kombinieren.

- Essen Sie kaliumreiche Lebensmittel (z. B. Bananen, Kartoffeln, gekochte Karotten).
- Vorübergehend kann es durch Schleimhautschädigungen im Darm (z. B. Bestrahlungstherapie) zu einer Milchzuckerunverträglichkeit kommen.

Sauermilchprodukte wie Joghurt, Kefir, Buttermilch, Dickmilch werden meist besser vertragen als frische Milch.

Bei anhaltenden Beschwerden können Sie laktosefreie Milchprodukte oder (calcium-angereicherte) Sojaprodukte versuchen.



KAROTTENSUPPE NACH MORO

Zutaten

- 500 g Karotten frisch oder tiefgekühlt
- 1 Liter Wasser
- 3 g Salz (ca. 1 gestrichener Teelöffel)



Zubereitung:

1. Karotten schälen und in grobe Stücke schneiden und mit 1 Liter Wasser in einen Topf geben.
2. Mindestens 1 bis 1,5 Stunden kochen.
3. Mit dem Mixer pürieren und mit kochendem Wasser wieder auf insgesamt 1 Liter auffüllen.
4. Dann 3 g Salz hinzufügen.
5. Die lange Kochzeit ist sehr wichtig! Nur so können sich die sogenannten Oligosaccharide bilden – kleine Zuckermoleküle, die Durchfallerreger an sich binden und dadurch unschädlich machen.
6. Idealerweise 5–6 Portionen täglich über den Tag verteilt essen.