



Ernährungstipps bei Erbrechen und Durchfall

Folgende Speisen und Getränke sollten Sie in der akuten Phase vermeiden:

- Milchprodukte (Milch, Käse, Sahne, Quark, Joghurt ect.)
- fettige Lebensmittel (Butter, Margarine, Öl, Wurst ect.)
- saure Speisen und Getränke (Essig, Fruchtsäfte ect.)
- kohlsäuerhaltige Getränke

In der Anfangsphase empfehle ich Ihnen folgende Vorgehensweise:

1. Achten Sie auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr.

Am besten stilles Wasser, Kamillentee, Fencheltee, Pfefferminztee (Ingwertee hilft gut gegen Übelkeit). Trinken Sie nur schluckweise und machen Sie immer wieder Pausen um den Magen-Darm-Trakt nicht zu überlasten. Gegebenenfalls können Sie einen Teelöffel Honig in das Getränk geben und Kohlenhydrate zu zuführen. Bei Kreislaufreaktionen empfehle ich Ihnen schwarzen Tee mit Honig.

2. Bei starkem Flüssigkeitsverlust und Kreislaufproblemen
 - Schwarztee mit Honig (ersetzt die Cola)
 - Elektrolytgetränke (z.B. Sportlergetränke od. Apfelsaft mit Wasser)
3. Verzichten Sie im Akutstadium zunächst auf feste Nahrung.
4. Unterstützende pflanzliche Medikamente
 - Iberogast bei Übelkeit und Erbrechen: 3x tgl. 25 Tropfen
 - Vomex Dragees/Zäpfchen Saft bei Erbrechen
 - Myrrhinil intest bei Durchfall: 3x tgl. 4 Dragees
 - Uzara Saft bei Durchfall für Kinder

Wenn sich der Magen wieder etwas beruhigt hat können Sie in der langsam aufbauend folgende Lebensmittel versuchen:

- Weißbrot
- Salzstangen
- Banane
- Haferschleim mit Honig und Wasser
- geriebener Apfel (nicht zu sauer)
- Nudelsuppe mit Gemüsebrühe (möglichst fettfrei)

Essen Sie anfangs nur wenig und machen Sie immer wieder Pausen um den Magen-Darm-Trakt nicht zu überlasten. Bauen Sie die Ernährung je nach Beschwerden über 1 – 2 Tage langsam wieder auf.

Achten Sie immer auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr





Dr. med.
Florian Brückner
Facharzt für Allgemeinmedizin

Chirotherapie
Naturheilverfahren
Sportmedizin
Osteopathische Medizin DO DAAO

Gute Besserung

