

Merksblatt infektiöser Durchfallerkrankungen

Sehr geehrter Patient,

Sie haben eine (meist viral bedingte) Infektion des Magen-Darm-Traktes, die mit Symptomen wie Durchfall, Erbrechen, Übelkeit, Bauchschmerzen und Fieber einhergeht. Die Art der Beschwerden und deren Ausprägung variieren je nach Erreger. Wenn indiziert, haben Sie von uns krampflösende und fiebersenkende Medikamente oder Medikamente gegen Übelkeit verordnet bekommen. Neben einer ausreichenden Flüssigkeitszufuhr ist das Einhalten einer Diät mit leicht resorbierbaren Kohlehydraten die wichtigste Therapie!

Geeignete Lebensmittel sind:

- Weißbrot
- Zwieback
- Salzbrezeln
- Haferschleimsuppe (weiche Haferflocken in Salzwasser aufkochen)
- Salzkartoffeln
- Bananen
- geriebenen Apfel ohne Schale
- Karotten (in Wasser gedünstet)

Zum Trinken geeignet sind:

- Cola (nicht light oder zero, sondern in diesem Fall zuckerhaltig)
- Schwarztee (lange ziehen lassen)
- Rooibostee
- Kamillentee
- Wasser ohne Kohlensäure.

Spezielle Elektrolytlösungen sind nicht nötig!

Ungeeignet sind:

- Fett in jeder Form
- Milch- und Milchprodukte
- Gemüse außer den oben genannten
- Kaffee
- Fruchtsäfte

Seite 2 *Merkblatt infektiöser Durchfallerkrankungen*

Sind die Symptome wie Bauchschmerzen oder Durchfall abgeklungen, empfiehlt sich eine langsame Steigerung vor allem der Fett- und Milchzufuhr über ein bis zwei Tage, bevor wieder »normal« gegessen werden kann.

Sollten trotz der verordneten Medikamente und trotz Einhalten von Diät weiterhin Erbrechen oder häufige Durchfälle auftreten, die mit Kreislaufproblemen einhergehen, setzen Sie sich bitte umgehend mit unserer Praxis oder dem ärztlichen Notdienst (01805. 116 117) in Verbindung, da in diesem Fall eventuell eine Infusionstherapie nötig ist.

Gute Besserung!