

## Praktische Tipps

Suppen eignen sich ebenfalls sehr gut zur Verbesserung der Flüssigkeitszufuhr, vor allem Suppen aus Haferflocken, Reis, Grieß, Weizenflocken oder Stärkemehlen. Diese können sowohl pikant (Gemüsebrühe, Salz) oder süß (milder Obstsaft, Kompottsaft, Zucker, Prise Salz) abgeschmeckt werden.

- **Karottensuppe nach Moro:** 500 g geschälte, geschnittene Karotten, in 1 l Wasser kochen und mit dem Kochwasser pürieren. Die Suppe auf 1 l auffüllen und mit 1 TL Salz abschmecken.
- **Reis- oder Haferschleimsuppe:** 25 g Reis oder gleiche Menge Haferflocken in 250 ml Wasser kochen, durch ein Sieb streichen und mit 1 TL Salz würzen
- **weitere Hilfsmittel bei Durchfall:** Zwieback, Reiswaffeln, Knäckebrot, Salzstangen, geriebener Apfel (braun werden lassen)
- **Kakao:** 2 TL echtes Kakaopulver mit etwas kaltem Wasser anrühren und in 1/4 l kochendes Wasser einrühren, zuckern, eine Prise Salz zugeben
- **Bananenbrei:** 300 g fein pürierte Banane (evtl. Zugabe von etwas Zitronensaft)

Diese Broschüre dient als Orientierungshilfe und erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Wenn Sie weitere Informationen benötigen, steht Ihnen das Team der Diätologen gerne zur Verfügung.

### Innere Medizin 4

Gastroenterologie und Hepatologie,  
Stoffwechsel- und Ernährungsmedizin,  
Endokrinologie

Leiter: Prim. Univ.-Prof. Dr. R. Schöfl  
Tel.: +43-(0)732-7676-4441

### Ernährungsmedizinischer Beratungsdienst

Tel.: +43-(0)732-7676-4460

Ordensklinikum Linz Elisabethinen  
Fadingerstraße 1 | 4020 Linz

EIN UNTERNEHMEN DER VINZENZ GRUPPE  
UND DER ELISABETHINEN

T +43-(0)732-7676-0  
F +43-(0)732-7676-2106  
E elisabethinen@  
ordensklinikum.at  
W www.ordensklinikum.at



Infos & Tipps

# Flüssigkeits- & Elektrolytzufuhr bei Durchfall



## Wie reagiert Ihr Körper?

Die Ursachen einer Durchfallerkrankung können ganz unterschiedlich sein und sind durch Ihren Arzt abzuklären. Bei starkem Durchfall kann es zu einem Flüssigkeitsmangel kommen. Am wichtigsten ist dann der Ausgleich des Verlustes von Flüssigkeit und Mineralsalzen (Elektrolyte). Zum Trinken eignen sich vor allem elektrolythaltige Lösungen, die dem Körper verloren gegangene Mineralsalze zurückgeben.

## Begriffserklärung

Als Durchfall (medizinisch Diarrhö oder Diarrhoe) wird eine häufige Abgabe von zu flüssigem Stuhl bezeichnet. Eine „normale“ Frequenz des Stuhlgangs liegt bei dreimal am Tag bis dreimal die Woche.

### weniger verträglich

**ungeeignete Getränke:** Bei diesen Getränken ist das Verhältnis von Mineralstoffen und Flüssigkeit nicht passend:

- reines Wasser und Mineralwasser
- ungezuckerter Tee
- unverdünnte Limonade
- konzentrierter Fruchtsaft, -nektar
- konzentrierter Sirup
- alkoholische Getränke

Vorsicht bei: Orangen- oder Zitronensaft, Malven-, Hagebutten-, Früchtetee

#### abführende Speisen/Gerichte:

- fettreiche Speisen (Paniertes, Frittiertes)
- scharf gewürzte Speisen
- scharf angebratenes Fleisch
- Trockenfrüchte
- Süßmost, naturtrübe Fruchtsäfte
- Kaffee

Zuckeraustauschstoffe (z.B. Fruktose, Sorbit), blähende und schwer verdauliche Gemüsesorten oder Gewürze sind bei Durchfall ebenfalls schlechter verträglich, dazu zählen u.a. Kraut, Kohl, Hülsenfrüchte, Zwiebel, Knoblauch, Lauch, ...

### gut verträglich

#### elektrolythältige Getränke

**Heidelbeertee:** (für eine Tasse)

1 EL getrocknete, zerstoßene Heidelbeeren mit 1/4 Liter kochendem Wasser übergießen, ziehen lassen und nach 10 min durch ein feines Sieb oder einen Kaffeefilter abseihen, 1/2 EL Traubenzucker und 1 Messerspitze Salz einrühren. Trinken Sie täglich bis zu 2 Tassen.

#### Kräuter-, Kamillen-, Pfefferminz-, Melissentee, lang gezogener schwarzer Tee:

In 1 Liter Tee 2 EL Traubenzucker und 1 TL Salz auflösen.

**milde Fruchtsäfte** (im Handel auch Babysaft, Stillsaft erhältlich) oder **Sirup** mit Wasser verdünnt und 1 Prise Salz versetzt können ebenfalls eingesetzt werden.

#### einfache Elektrolytlösung:

Saft von 5 Orangen mit abgekochtem Wasser oder Tee auf 1 Liter auffüllen, Zusatz von 1 TL Salz und 10 TL Zucker (In Apotheken sind auch fertige Elektrolytlösungen erhältlich.)