

Hausarztpraxis
Dr. med. Ralph Ostertag
Karl Herrmann
Dr. med. Katharina Schmid
Dr. med. Werner Bösch
Fachärzte für Allgemeinmedizin

72149 Neustetten -Hauptstr. 11
Tel. 07472 – 26001 / Fax: 07472 - 24797
info@arztpraxis-neustetten.de

72160 Horb-Dettingen – Kreuzstr. 20
Tel.: 07482 – 229 / Fax: 07482 – 525
info@arztpraxis-horbdettingen.de

Gastroenteritis (Magen-Darm-Grippe)

Auslöser können Bakterien, Viren oder verdorbene Lebensmittel sein

Empfehlung

im akuten Stadium:

- Flüssigkeitszufuhr 2-3 Liter (gezuckerter Kamillentee, Pfefferminztee), gesalzene Brühe, zuckerhaltige Colagetränke
Wichtige: Dehydratation vermeiden!!!
- Gerbstoffe zuführen (getrocknete Heidelbeeren, schwarzer Tee)

Zwischendiät in kleinen Portionen über den Tag verteilt:

- Schleimkost: Haferschleim, Reisschleim, Gerstenschleim
- Pektinkost: Karottensuppe, geriebener Apfel, geschlagene Banane
- Flüssigkeitszufuhr: gesalzene Brühe, Tees

Kostaufbau bei Besserung des Allgemeinbefindens und Stuhlbeschaffenheit

- Knäckebrot, Zwieback, Schleimkost, Pektinkost
- Nudeln, Reis
- Gemüsesuppe: Möhren, Sellerie
- Fettarme Brotbeläge, Aufstrichfett stetig steigern
- Magere Milchprodukte: Jogurt, Quark, Milch

Leichte Vollkost

- Siehe beil. Infoblatt „leichte Vollkost“

Normalkost