

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**