

Ernährung bei Durchfall und Erbrechen

Erlaubt:

- * Wasser
- * Tee mit etwas Traubenzucker (kein Früchtetee)
- * Reis, Nudeln, Kartoffeln
- * Zwieback, Knäckebrötchen, Salzstangen
- * Helles Brot (Misch- oder Weißbrot)
 - ohne Butter oder Margarine
 - dünn mit Marmelade bestrichen
 - magerer Wurstbelag (z.B. gekochter Schinken, Putenbrust, Kalbslyoner)
- * Kartoffelbrei (mit Wasser angerührt)
- * Gekochtes Gemüse (z.B. Karotten)
- * Mageres Fleisch (z. B. gekochtes Rindfleisch, Putenfleisch)
- * Geriebene Äpfel
- * Geschlagene oder ganze Bananen



Für Kleinkinder und Säuglinge:

- * Obstbrei aus einer geschlagenen Banane
- * Halber geriebener Apfel und 1-2 in Tee eingeweichte Zwieback
- * Gewohnte Flaschennahrung 1: 1 mit Wasser oder Tee verdünnt oder Reisschleim
- * Heilnahrung



Begrenzt erlaubt nach deutlicher Besserung:

- * Helles Brot dünn mit Margarine bestrichen
- * Fettarmer Käse
- * Magerwurst
- * Gekochtes Obst
- * Gekochtes Gemüse (z.B. Blumenkohl oder Kohlrabi)
- * Kindercola, Mineralwasser mit einem „Schuss“ Apfelsaft



VERBOTEN:

- * Milchprodukte
- * Säfte, Cola, Fanta, Früchtetee
- * Fett (z.B. Schorbraten, Pommes, paniertes Schnitzel, fette Wurst (Salami, Mettwurst), fetter Käse, Pizza etc.)
- * Zucker, Süßigkeiten, Eis, Fruchtzwerge
- * Nüsse
- * Vollkornprodukte
- * Pilze
- * rohes Gemüse
- * Rotkohl, Rosenkohl
- * Südfrüchte (Mandarinen, Orangen, Ananas etc.)

