



Ernährung bei Brechdurchfall

Erste bis vierte Stunde:

Zufuhr der verlorenen Flüssigkeit und von Salz und Zucker:

Stopp des Erbrechen mit z. B. Itinerol B6 etc.

In der ersten Stunde: alle 2 – 3 Minuten 1 Teelöffel (4-5ml) Normolytoral

WICHTIG: nicht mehr und auch nichts anderes geben, vor allem die Lösung eiskalt geben (Salzgeschmack!) evtl. als Eiswürfel lutschen und die Lösung im Kühlschrank aufbewahren.

In der zweiten bis vierten Stunde:

Menge langsam erhöhen, sodass nach 4 Std. etwa 500ml gegeben wurde.

Maximale Zufuhr von Normolytoral in 24 Std. _____ ml

Nach 4 Stunden

Wiedereinführung der bisherigen Kost (Milch, Schoppen, Beikost), Keine Teepause, keine Spezialdiät notwendig
Wenn das Kind gut trinkt, macht es nichts, wenn der Durchfall über eine Woche anhält.

Bei gestillten Säuglingen soll Stillen auch während der Gabe von Normolytoral nicht unterbrochen werden.

Ernährungsprinzip:

- leicht verdauliche Kost
- Fettarme Nahrungsmittel, wenig Butter
- Genügend Flüssigkeit
- Geeignete Gemüse und Früchte nur in gekochter Form (Ausnahme Banane und Apfel)
- Fettarme Zubereitung
- Mild (leicht gewürzt)

Geeignet sind:

Suppen:

Fettarme Bouillon mit Einlage wie: feine Teigwaren, Kartoffelwürfel, Reis, Haferflocken, Reis- oder Haferschleimsuppe, Griessuppe, Rüebisuppe

Fleisch, Fisch und Geflügel:

Mageres Fleisch wie: Geflügel, Rind, Kalb, Schwein (Gehacktes, Geschnetzeltes, Voressen, Schnitzel etc.)

Mager gekochter Schinken, kalter Braten, Fischfilet gedämpft

ACHTUNG: kein Salami und andere fettige Wurstwaren

Beilagen:

Kartoffeln als Stock, im Ofen, in Bouillon, in Sauce mit wenig Rahm, nature oder mit Petersilie

ACHTUNG: keine Pommes frites, Kroketten, Rösti und Chips

Teigwaren nature oder mit milder Tomatensauce, Reis als Trockenreis oder mit Rüebli- oder Tomatenwürfel, Weizen- und Maisgriss

Gemüse:

Tomaten, Pelati, Knollen- und Bleichsellerie, Spinat, Rüebli, Fenchel, gekochte Renden, Krautstiele, Schwarzwurzeln, Zucchetti, Auberginen, Artischockenbödli, gekochte Gurken, Blumenkohlrösti, Broccolirösli, Lattich

ZUBEREITUNG: Kochen, dämpfen, dünsten in Wasser, Bouillon, Dampfkochtopf, Steamer

Obst und Dessert:

Apfel (als Mus, Stückli gekocht, frisch gerieben ohne Schale), reife Bananen, Birnenkompott, Pfirsichkompott

ACHTUNG: keine Zitrusfrüchte und Kiwi

Brot und Gebäck:

Semmeli, Weggli, Weiss-, Halbweiss-, und Schwarzbrot, Zwieback, Knäckebrötchen, Grissini

Milch und Milchprodukte:

Magerquark, Hüttenkäse, milde Käsesorten, wenig flüssiger Rahm, wenig Butter, evtl. etwas Joghurt, evtl. Halb- oder $\frac{2}{3}$ Milch (Halbmilch: $\frac{1}{2}$ Wasser und $\frac{1}{2}$ Vollmilch), ($\frac{2}{3}$ Milch: $\frac{1}{3}$ Wasser und $\frac{2}{3}$ Milch)

Getränke:

Bouillon, Wasser, Mineralwasser ohne Kohlensäure, Sirup stark mit Wasser verdünnt, Tee: Schwarz- Früchte-, und Kräutertee ohne Zucker (evtl. leicht mit Zucker gesüsst)

ACHTUNG: keine Fruchtsäfte, Limonaden, Light-Getränke, künstliche Süsstoffe

Die Dauer der Aufbaunahrung richtet sich nach der Stuhlkonsistenz.