



Gemeinschaftspraxis

Hausärzte Grefrath • Tumorthherapie Nettetal

Dr. Thoms • Dr. Kollbach • Dr. Lipke • Dr. Post

Patienteninformation **Durchfall /Erbrechen**

Oberstes Gebot: **Flüssigkeit auffüllen!!**

Flüssigkeit ist wichtiger als Nahrung (bis zu 3 Wochen ohne Nahrung möglich)

Geeignet sind: schluckweise (!) Wasser, Tee auch gesüßt und mit kleiner Prise Salz oder auch mit Elotrans© (Pulver zum Ausgleich bei Elektrolytverlust), ausgeschlagene Cola mit Mineralwasser 1:1 gemischt, ggf. auch Brühe fettarm

Schonkost: zunächst Zwieback, trockenes Brötchen, Salzstangen, (kein frisches Gebäck) dann auch gequetschte Banane, Apfel gerieben (!) damit das in den Zellen enthaltene Pektin austreten kann, und den Stuhl andickt,

später Kostaufbau mit gekochten Möhrchen, Kartoffelpüree, Reis, trockene Nudeln

Nicht geeignet sind: Milchprodukte (Fett macht Durchfall), Fruchtsäfte und Obst (Fruchtzucker macht Durchfall und Säure greift Darm-Schleimhaut an), Hülsenfrüchte, fettige Speisen, Vollkornprodukte, Süßstoffe (kann Durchfall machen)

Mittel gegen Übelkeit: Emesan©, MCP©, bei Epilepsie: Domperidon©-> mit wenig Flüssigkeit 30 min. vor der Mahlzeit nehmen, dann schluckweise trinken

Warnsymptome: Blut im Stuhl, hohes/mehr Fieber, Schwindel, Kreislaufprobleme, wenn Flüssigkeitszufuhr nicht mehr gewährleistet ist: unbedingt beim Arzt melden!