

Ernährungsempfehlungen für Erwachsene mit Durchfallerkrankungen

Milch und Milchprodukte:

Milch und Milchprodukte jeder Fettstufe meiden, (außer geringe Mengen Magermilch), Magerquark und milde Käsesorten.

Getränke:

Schwarzer Tee, Kamillentee, Fencheltee, Hagebuttentee, stilles Mineralwasser; mit Zusatz von 5 g Traubenzucker pro 100 ml Trinkflüssigkeit. Heidelbeersaft (nicht mit Zucker gesüßt!).

Fleisch, Wurst:

Haschiertes, mageres Fleisch von Rind, Kalb, Pute.

Teigwaren, Reis:

Jede Art von Nudeln, Kartoffeln, Reis, Reisschleim, Salzkartoffeln, Kartoffelbrei mit ½ Magermilch und ½ Wasser, Kartoffelschnee; Haferschleimsuppe.

Brot und Gebäck:

Zwieback, Salzletten, Knäckebrot, abgelagertes oder getoastetes Weißbrot, Löffelbiscuit, Kinderkekse.

Gemüse:

Karotten, Broccoli, Blumenkohl, ohne Fett gedünstet, fettfreie Gemüsesuppe.

Obst:

Geriebener Apfel, Banane, Hipp-Äpfel-Heidelbeeren, Heidelbeerkompott (möglichst aus getrockneten Beeren), evtl. auch als Fruchtquark zubereitet.

Allgemein zu meiden sind:

Kohlensäurehaltige Getränke, blähende Nahrungsmittel, stopfende Nahrungsmittel, Fett, Ei, Kristallzucker, Eis.