

Notrufnummer: 144

Ernährungsanweisung bei Dyspepsie und Gastroenteritis Durchfall und Magen-Darm-Infektion

1) Anfangsphase für Kinder ab 1 Jahr

1/3 Orangensaft
2/3 Wasser
1 Prise Salz (nur sehr wenig!)
1 Esslöffel Zucker für 1 Liter Orangencocktail

Sie geben über einen Zeitraum von 8 Stunden nur diesen Orangencocktail.

2) Langsamer Kostaufbau:

Erlaubte Speisen:

Solettei knabbern, Reis, Nudeln, Wasserpüree, Kartoffeln, Polenta, Karotten, Spinat, Fenchel, Zucchini, helles Fleisch (z.B. Huhn, Pute, Kalb und Fisch), Banane, geschabter Apfel (leichter verdaulich)
Joghurt, Biskotten, Zwieback, Humana MCT Brei oder Flasche

Verbotene Speisen:

Fettes Essen wie Paniertes und Gebackenes
Butterkekse, Schokolade, Orangen, Kohlgemüse, Milch, Streichkäse
Pudding, Cremes, Hülsenfrüchte (z.B. Erbsen, Bohnen)
Süßigkeiten und Nüsse
Limonaden sind verboten.

Empfehlenswerte Zubereitungsarten der erlaubten Speisen:

Kochen, Dünsten, Dämpfen, Grillen

Beispiele:

Frühstück:

Humana MCT Nahrung als Brei oder Flasche (nur mit Wasser kochen) oder
Weißbrot bzw. altes Brot nur mit Marmelade OHNE Butter Tee (ohne Zucker sondern mit Süßstoff)
später verdünnte Milch geben

Mittagessen = Fettfreie Diät:

Brennsuppe
Kartoffelpüree
Karottengemüse
Kalbfleischhaschee
geschabter Apfel

Abendessen:

Huhn mit Reis
Zucchini Gemüse
Banane mit Joghurt

WICHTIG: MILCHFREI UND FETTARM!
Gute Besserung!