

Ernährungsempfehlungen

Bei chronischen Durchfallerkrankungen

Ernährungstherapie:

Der langfristige Erfolg einer Therapie ist abhängig von einer sinnvollen Nahrungsauswahl. Das Ideal der normalen, täglichen Grundkost ist eine natürliche Vollwert-Ernährung. Ziele der Ernährungstherapie sind unabhängig von Ursache und Verlauf der Erkrankung:

- Bestehende Flüssigkeits- und Mineralstoffdefizite rasch aufzufüllen
- Die Kost unter Anpassung an die jeweilige Verdauungsschwäche aufzubauen
- Primäre und / oder sekundäre Mangelerscheinungen zu beseitigen

Schritt 1: Flüssigkeitsersatz (orale Rehydratation)

- Stellen Sie eine **Zucker-Salz-Lösung** (Glucose-Elektrolyt-Lösung) her aus:
1 Liter abgekochtem Leitungswasser (auch Tee, Obst- oder Gemüsesaft)
1 knappen Teelöffel Natriumchlorid (=Kochsalz 3,5 g)
1/3 Teelöffel Kaliumchlorid (1,5 g)
½ Teelöffel Natriumhydrogencarbonat (=Backnatron 2,5 g)
1,5 Esslöffel Glucose (=Traubenzucker 15 g) *oder* 3-4 Esslöffel Rohrzucker (Haushaltszucker)
Trinken Sie davon täglich 2-3 Liter, solange der Durchfall stark und der Wasserverlust des Körpers entsprechend groß ist.
- Alternativ zur Zucker-Salz-Lösung können Sie auch Folgendes trinken:
gesalzene Brühen
kaliumreiche verdünnte Obstsäfte (Apfel)
gezuckerten Tee
verdünnte und gesalzene Limonaden
- Alternativ geht auch:
Saft von 5 Orangen mit abgekochtem Wasser oder Tee auf 1 Liter auffüllen
1 Teelöffel Kochsalz dazu
10 Teelöffel Haushaltszucker dazu

Schritt 2: Zwischendiät

Zusätzlich sollten Sie in kleinen Portionen über den Tag verteilt ohne mengenmäßige Beschränkung folgendes essen:

- Hafer-, Reis- oder Gerstenschleim, mit Wasser zubereitet
- 300 g rohe reife Äpfel, Bananen, Erdbeeren, Heidelbeeren oder Karotten pürieren und auf Wunsch mit 500 ml Hafer-, Reis- oder Gerstenschleim auffüllen (pectinreich)
- 20-30 g Johannisbrotmehlpulver (gibt es als Fertigpräparat im Handel) in 500 ml dünnen Schleim verrühren

Schritt 3: Kostaufbau

Mit fortschreitender Besserung des Allgemeinbefindens und der Stuhlbeschaffenheit erfolgt der Kostaufbau. Für einige Tage sollten Sie noch 2-4 Mahlzeiten Schleim oder pectinreiches püriertes Obst als Beilage essen. Ansonsten sollte Ihre Ernährung leicht bekömmlich sein und zunächst noch wenig Milchzucker, Fett und Ballaststoffe enthalten, um den Darm nicht zu überfordern. Geeignet sind folgende Lebensmittel:

Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett
Magerquark	Stärkemehl	Butter
Weichgekochte Eier	Grieß	Diätmargarine
Mageres Kalbfleisch	Feine Teigwaren	Pflanzenöle
Mageres Geflügel	Reis	
Gekochter Fisch	Zwieback	
	Toast	
	Weißbrot	
	Butterkekse	
	Kartoffelpüree	
	Püriertes Gemüse	

- Bereiten Sie alle Gerichte fettarm zu.
- Erhitzen Sie das Fett nicht mit, sondern setzen Sie es erst nach dem Garen zu.
- Essen Sie häufig kleine Mahlzeiten.
- Trinken Sie viel und über den Tag verteilt.
- Trinken und essen Sie keine sehr kalten Lebensmittel (aus dem Kühlschrank).
- Meiden Sie Hülsenfrüchte, grobes Brot, Kohlgemüse, Fettgebackenes, Mayonnaise, Pilze, Nüsse, Trockenobst.

Schritt 4: Übergang zur normalen Dauerkost

Sofern es die Erkrankung erlaubt – z. B. in durchfallfreien Perioden – sollten Sie auf eine leichtverdauliche bzw. leichte Vollkost umsteigen. Verbliebene Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten sollten Sie unbedingt beachten, ebenso den möglicherweise erhöhten Bedarf an bestimmten Mineralstoffen, Vitaminen oder Eiweiß (s. Schaukasten).

Die „leichte“ Vollkost entspricht in den Empfehlungen der normalen Vollkost. Es werden lediglich diejenigen Lebensmittel und Zubereitungsverfahren weggelassen, die erfahrungsgemäß häufiger (d. h. bei mehr als 5 % der Patienten) zu Unverträglichkeiten führen. Dazu zählen der Häufigkeit nach:

- Hülsenfrüchte
- Gurkensalat
- Frittierte Speisen
- Weißkohl
- Kohlensäurehaltige Getränke
- Grünkohl
- Fette Speisen
- Paprikagemüse

- Sauerkraut
- Rotkohl
- Süße und fette Backwaren
- Zwiebeln
- Wirsing
- Pommes frites
- Hartgekochte Eier
- Frisches Brot
- Bohnenkaffee
- Kohlsalat
- Mayonnaise
- Kartoffelsalat
- Geräuchertes
- Eisbein
- Stark gewürzte Speisen
- Zu Heißes oder zu Kaltes
- Weißwein
- Rohes Stein- und Kernobst
- Nüsse
- Sahne
- Paniert Gebratenes
- Pilze
- Rotwein
- Lauch
- Spirituosen

Generell zu meiden sind:

- Mit erhitzten Fetten zubereitete Gerichte
- Fettgebackenes
- Scharf Gebratenes
- Spiegeleier
- Bratkartoffeln
- Fetttes Fleisch (Hammel, Ente, Gans)
- Fette Wurstsorten
- Speck
- Fischkonserven in Öl
- Stark gesalzene und sehr saure Produkte
- Essig
- Senf
- Meerrettich
- Unreifes Obst
- Saure Getränke
- Gezuckerte Limonaden
- Alkohol

Ihr Körper entscheidet letztendlich, was Sie essen können. Essen Sie, was Ihnen schmeckt und was Sie vertragen. Achten Sie möglichst darauf, die gängigen Ernährungsfehler – zu viel Fett, Zucker, Salz und zu wenig Vitamine, Mineralstoffe und Vitalstoffe – zu vermeiden, d. h. essen Sie v. a. Vollkornprodukte, Gemüse, Frischobst, fettarme Milchprodukte, Fisch. Schränken Sie sich ein bei Fleisch, fetten Fleischwaren, Ölen / Fetten, Eiern, Zucker, Salz und Alkohol.

Je nach Ursache des Durchfalls müssen spezielle Kostformen eingehalten werden (milchzuckerfrei, fruchtzuckerfrei, glutenfrei, fettmodifizierte MCT-Kost etc.). Informieren Sie sich beim MVZ Institut für Mikroökologie GmbH, fragen Sie nach diesen Kostplänen!

Nährstoffergänzungen:

Bei langandauernden Durchfällen kann es zu Defiziten an Mineralstoffen, Spurenelementen und Vitaminen kommen, da diese nicht von der Darmwand aufgenommen, sondern ungenutzt wieder ausgeschieden werden. Deshalb kann eine Ergänzung mit entsprechenden Präparaten sehr sinnvoll sein.

Mineralstoffe: Natrium, Kalium, Calcium, Magnesium, Chlorid

Spurenelemente: Eisen, Selen, Zink, Kupfer, Mangan.

Hinweis: Diese Empfehlungen gelten nur eingeschränkt für Patienten mit Stoffwechselerkrankungen, wie Diabetes mellitus, sowie für Patienten mit Nahrungsmittelunverträglichkeiten und –allergien.