

## Diätplan bei Durchfallerkrankungen

	Empfohlene Speisen	Empfohlene Getränke	Ungeeignete Speisen	Ungeeignete Getränke
Tag 1	Trockenes Brot, Knäckebrot, Zwieback, Salzstangen	Wasser, Cola, Tee, (alles ohne Sahne und Zucker, alle nicht gekühlt!)	Fettes Essen, Öle, scharfe Gewürze, Dressings, Butter, Fleisch, Fisch, Wurst, Käse, Marmelade, Obst, Joghurt, Salate, gebratene oder frittierte Speisen	Fruchtsäfte, Milch, Alkohol, Kaffee
Tag 2	wie Tag 1, zusätzlich dünn Butter und Marmelade, Kartoffelbrei, fettarmes Gemüse, klare Brühe, Gemüsesuppen			
Erster durchfallfreier Tag	Fettarme Normalkost, kleine Portionen von Fisch/Fleisch/Wurst/Hartkäse; Joghurt, fein gekaute Äpfel und Karotten, Bananen (ersetzt verlorenes Kalium)	wie zuvor		
<b>Medikamente</b>				
Loperamid	nach jedem Durchfall 1 Tablette, nicht mehr als 8 Tabletten am Tag			
Oralpädon	2 x 1 Beutel pro Tag mit etwas Wasser			
Softaman	Desinfektion der Hände nach jedem Stuhlgang, zwischendurch auch Abwischen der Türklinken. Desinfektion gilt auch in erhöhtem Masse für in der gleichen Hausgemeinschaft lebende Personen.			

Mithilfe dieser Maßnahmen werden Sie schnell genesen!