



Hausarzt Nord

Medizinalrat Mag. Dr. Malyar

Arzt für Allgemeinmedizin, Notarzt und Mikrobiologe
Lehrpraxis

Aufbaukost bei Durchfall

Erlaubt

- 1. Tag Fasttag:** löffelweise leichten schwarzen Tee
Evtl: Karottensuppe, Kartoffelsuppe, Reisschleimsuppe (nur mit Salz würzen)
Geriebenen Apfel ohne Schale
- 2. Tag** Alles aus Tag 1 sowie zusätzlich
Zwieback, Biskotten
Haferschleim-, Reisschleimsuppe, Kartoffelbrei (ohne Milch, ohne Butter)
- 3. Tag** Alles aus Tag 1 und 2 sowie weiters
Passiertes Gemüse (Karotten, Kochsalat, Zucchini, Kürbis, Pastinaken)
Bananen, Apfel ohne Schale
- 4. Tag** Alles aus Tag 1 bis 3 sowie weiters
Gedünsteter Fisch, gedünstetes Huhn, gedünstetes Kalbfleisch
Magertopfen, evtl. Joghurt bis 1% Fett (keine Milch)

Anschließend Übergang zur „leichten Vollkost“ bzw. zur jeweils erforderlichen Diät.
Mäßig essen.

Bei Erbrechen: nichts essen – nur löffelweise schwarzen Tee

Nicht erlaubt

- Salate und Gemüse in Form von Rohkost
- Sauermilchprodukte wie Yoghurt 3,5%, Kefir, Sauermilch, Käse, etc.
- Vollkornbrote, fette Mehlspeisen
- Vollkornteigwaren, Naturreis
- Fleisch, Fisch u. Beilagen (in Fett ausbacken, panieren oder mit Zwiebeln geröstet)
- Unreife Früchte
- Weintrauben, Zwetschgen, Kirschen, Trockenfrüchte, Nüsse

Wichtig: keine Milch
Kein Zucker
Kein Fett
Alkohol und Bohnenkaffee verstärken den Durchfall

Sollte sich der Durchfall nach 1 bis 2 Tagen nicht bessern, kommen Sie bitte in meine Ordination zur weiteren Abklärung.