



Ulrike Kluge

Ärztin für Allgemeinmedizin - Hausärztin

Bachgasse 2, 75203 Königsbach-Stein, Tel.: 07232-3134480,

Fax: 07232-3134481, mail@praxiskluge.de



Ernährungsempfehlungen bei Durchfallerkrankungen von Kindern

Milch/Milchprodukte	Heilnahrung Milupa, Humana, 17g Pulver/90g Wasser. Beides auch als Brei zuzubereiten, ggf. mit Zusatz von Blockschokolade u. Süßstoff als „Kakao“, angedickt mit Mondamin als Pudding. Ansonsten Milch und Milchprodukte jeder Fettstufe meiden (außer geringe Mengen Magermilch, Magerquark und milde Käsesorten)
Getränke	schwarzer Tee, Kamillentee; mit Zusatz von 5g Traubenzucker/100 ml Trinkflüssigkeit; Heidelbeersaft (nicht mit Zucker gesüßt)
Fleisch/Wurst	Haschiertes, mageres Fleisch von Kalb, Rind, Pute; kleine Mengen Geflügelwurst o. magere Kalbfleischwurst, keine Gelbwurst, ist sehr fett
Eier	Maximal 1 Ei/Tag, evt. fettfrei zubereitetes Rührei
Teigwaren	jede Art von Nudeln, Kartoffeln, Reis, Reisschleim, Salzkartoffeln, Kartoffelbrei je zur Hälfte mit Magermilch
Brot/Gebäck	Zwieback, Salzletten, Knäckebrot, abgelagertes oder getoastetes Weißbrot, Löffelbiskuit, Kinderkekse
Gemüse	Karotten, Brokkoli, Blumenkohl, ohne Fett gedünstet
Obst	geriebener Apfel, Banane, HIPP-Apfel-Heidelbeeren, Heidelbeerkompott (möglichst aus getrockneten Beeren), evt. auch als Fruchtquark zubereitet

Speisenbeispiele:

- Teegelee (100 ml Schwarztee mit wenig Traubenzucker süßen, 2g Gelatine aufgelöst dazugeben und stocken lassen)
- Bananen-Zwieback-Brei (2 oder 3 Zwiebäcke in ca. 100 ml Heidelbeersaft und ca. 2 Essl. Wasser einweichen lassen, mit dem Mus einer Banane verrühren; evt. 2 Essl. Magermilch und etwas Traubenzucker dazugeben)
- Apfelschnee (1 Apfel reiben, Eischnee unterheben, mit wenig Traubenzucker süßen)
- Reisbrei (je zur Hälfte Magermilch und Wasser verwenden, evt. einen geriebenen Apfel untermengen)
- Heidelbeer-Bananen-Mus

Ihre Hausärztin U. Kluge