

Schonkost bei Magen-Darm-Infekten (Stand 10/09)

Für Kinder ab 1 Jahr, Jugendliche und Erwachsene

Bitte weglassen: Milch, Milchprodukte und milchhaltige Getränke und Speisen, jegliches Fett, Zucker, Honig, Süßigkeiten, Limonade und zuckerhaltige Getränke (Eistee!), Säfte sowie schwerverdauliche, gebratene und blähende Nahrung.

Erlaubt und notwendig: Reichlich Flüssigkeit in kleinen Schlucken als Tee mit Traubenzucker oder Mineralwasser, dazu Salzstangen oder Zwieback.

Mit beginnender Besserung: Weißbrot und Brötchen, milchfreies Knäckebrot, zarte Gemüse (Kohlrabi, Blumenkohl), Reis, Kartoffeln, Nudeln (ohne Soßen!), mageres Fleisch, Geflügel und gekochter Fisch. Als Milchprodukte zuerst Magerjoghurt, Magerquark und magere Käsesorten.

Für Säuglinge

Säuglinge sollten wenn möglich zusätzlich gestillt werden. Außerdem stehen Elektrolytlösungen, wie Oralpädon® oder ein Gemisch aus Säuglingsnahrung und Elektrolytlösung (z.B. 100ml Nahrung und 100ml Elektrolytlösung) zur Regulierung des Wasser-Salz-Haushaltes zur Verfügung.

Mit beginnender Besserung erhalten Säuglinge ab 5 Monaten zusätzlich: Karottenmus mit einer Prise Salz, reife, geschlagene Banane, geriebenen Apfel.