



## Empfehlungen bei Durchfall



### Was tun bei Durchfall?

Eine **Chemo- oder Strahlentherapie** kann die Darmfunktion beeinträchtigen und Beschwerden wie Durchfall auslösen. Auch nach **Operationen** im Magen-Darm-Trakt können Durchfälle auftreten. Bei starkem Durchfall kann es zu Austrocknung und Elektrolytverschiebungen kommen, weshalb die Flüssigkeitszufuhr eine ganz besondere Rolle spielt. Die folgenden Empfehlungen können Ihnen helfen, den Durchfall zu lindern.

**In jedem Fall von Durchfall sollten Sie unbedingt Ihren Arzt informieren!**

## Allgemeine Tipps:

- **Bei leichtem Durchfall können folgende Getränke hilfreich sein:**
  - Leitungswasser, Stilles Mineralwasser
  - Fencheltee, Kamillentee, grüner Tee, Brombeerblätterttee
  - klare Gemüse- und Fleischbrühen
  - Bananen-, Aprikosennektar – verdünnt mit stillem Wasser (1:3)
- **Getränke mit zusätzlich stopfender Wirkung:**
  - Schwarzer Tee – mind. 15 min. gezogen
  - Heidelbeersaft (100 % Fruchtanteil)
  - Teeaufguss mit getrockneten Heidelbeeren (Reformhaus, Apotheke)
- **Bei stärkerem Durchfall sollten Sie isotone Getränke versuchen:**

Die Zugabe von Zucker und Salz verbessert die Aufnahme von Flüssigkeit im Darm.

  - 1 Liter zubereiteter Tee (Kräuter, Schwarztee – mind. 15 min. ziehen lassen) + 40 g Traubenzucker oder 20 g Haushaltszucker +  $\frac{1}{4}$  -  $\frac{1}{2}$  TL Kochsalz (1-2 g)
  - 250 ml Fruchtsaft + 750 ml Trinkwasser +  $\frac{1}{4}$  -  $\frac{1}{2}$  TL Kochsalz (1-2 g)
- **Rehydratationslösungen/Elektrolytlösungen können bei sehr starkem Durchfall erforderlich sein:**
  - fertige Mischungen aus der Apotheke: Elotrans®, Oralpädon®
  - eigene Zubereitungen: 500 ml Wasser + 500 ml Orangensaft + 1 TL Salz +  $\frac{1}{2}$  TL Natron + 1  $\frac{1}{2}$  - 2 EL Traubenzucker oder 3-4 EL Zucker
- Meiden Sie sehr **kalte** und **kohlensäurereiche Getränke, Alkohol, Energydrinks** und **unverdünnte Säfte**. Milder Kaffee kann in kleinen Mengen ausgetestet werden.
- Essen Sie **mehrere kleine Mahlzeiten** über den Tag verteilt und **kauen** Sie Speisen gut.
- Nehmen Sie sich **Zeit zum Essen** und sorgen Sie für eine ruhige Atmosphäre.
- Nach operativen Eingriffen im Verdauungstrakt (z.B.: Magen, Darm) kann es zu Fettverdauungsstörungen kommen – klären Sie mit Ihrem Arzt den Einsatz von Verdauungsenzymen ab.
- **Lösliche Ballaststoffkonzentrate können ebenfalls eingesetzt werden:**

**Gemahlene Flohsamenschalen** binden Wasser und können so zu einer Stuhleindickung beitragen. Beginnen Sie in niedriger Dosierung und steigern Sie diese langsam. Wichtig ist eine zusätzliche Flüssigkeitszufuhr zu jeder Einnahme! Sie sind auch in der Apotheke erhältlich: z.B.: Mukofalk®

**Weitere Ballaststoffkonzentrate** aus der Apotheke:

Optifibre® (Guarkernmehl), Aplona® (Apfelpektin)

**ACHTEN SIE  
AUF EINE  
AUSREICHENDE  
TRINKMENGE**

**CA. 2,5 - 3  
LITER/TAG**

## Ernährungsempfehlungen

gut verträglich	weniger verträglich
kochen, garen, dämpfen, hell/fettarm anbraten	fettreich braten, panieren, frittieren oder grillen.
Hafer-/Reisschleimsuppen, klare Gemüsesuppen mit Einlage (z.B.: Eierstich), leichte Cremesuppen.	z.B.: Linsen-, Kohl-, Gulaschsuppen
leicht verdauliches, gekochtes Gemüse oder als Suppe/Brei z.B.: Karotten, Kürbis, Zucchini, Fenchel	blähende Lebensmittel z.B.: Kohl, Zwiebel, Hülsenfrüchte, Knoblauch, Paprika, Pilze große Mengen rohes Gemüse/Salat
mageres Fleisch (Huhn, Pute, Rind, Schwein) magerer Fisch (Seelachs, Scholle) weiches Eier, fettarmes Rührei, Omelette Quark, Käse (40-45% F.i.T)	saure und scharfe Speisen Fast Food Sahne fettreiche Fleischspeisen
Reis, Nudeln, getoastetes Weiß- oder Toastbrot, Zwieback altbackenes Brot, Kartoffeln (auch als Brei) – evtl. wiedererwärmt	grobe Vollkornprodukte, Brot mit Kernen und Samen, grobe Müslimischungen
Getreidebreie aus zarten Haferflocken, Schmelzflocken, Grieß, Reis, Zwieback	
gut gereiftes, Obst als Kompott oder Brei	große Mengen rohes, unreifes Obst
Schokolade (mind. 70% Kakaoanteil) kleine Mengen normaler Zucker	Zuckeraustauschstoffe z.B.: Sorbit, Xylit (Birkenzucker), Sorbit, Mannit, Malit

### Mögliche Lebensmittel mit stuhleindickender Wirkung:

**Banane:** 2-mal täglich eine kleine reife Banane mit der Gabel zerdrücken oder pürieren und braun werden lassen.

**Heidelbeermus:** 20 g Heidelbeeren mit Nelken und Zimtrinde in 250 ml Wasser kochen, pürieren und nach Wunsch süßen

**Geriebene Äpfel:** Apfel reiben und braun werden lassen

→ **Versuchen das Obst mit Milchprodukten wie z.B.: Quark oder Joghurt und evtl. feinen Haferflocken zu kombinieren**

- Essen Sie **kaliumreiche Lebensmittel** wie z.B.: Bananen, Kartoffeln, gekochte Karotten.
- Vorübergehend kann es durch Schleimhautschädigungen im Darm (z.B.: bei Bestrahlungstherapie) zu einer Milchzuckerunverträglichkeit kommen. Sauermilchprodukte wie Joghurt, Kefir, Buttermilch, Dickmilch werden dann meist besser vertragen als frische Milch. Bei anhaltenden Beschwerden können Sie laktosefreie Milchprodukte oder (Calcium-angereicherte) Sojaprodukte versuchen.

## Karottensuppe nach Moro

500 g Karotten frisch oder tiefgekühlt  
1 Liter Wasser  
3 g Salz - ca. 1 gestrichener Teelöffel

Karotten schälen und in grobe Stücke schneiden und mit 1 Liter Wasser in einen Topf geben. Mindestens 1 bis 1,5 Stunden kochen. Mit dem Mixer pürieren und mit kochendem Wasser wieder auf insgesamt 1 Liter auffüllen.

3 g Salz hinzufügen

Die lange Kochzeit ist sehr wichtig! Nur so können sich die sogenannten Oligosaccharide bilden - kleine Zuckermoleküle, die Durchfallerreger an sich binden und dadurch unschädlich machen.

5-6 Portionen täglich über den Tag verteilt essen.



### Bemerkung:

.....  
.....  
Weitere **wertvolle und seriöse Informationen** zum Thema „Essen bei Krebs“ finden Sie auf: <https://www.was-essen-bei-krebs.de/>

### Ernährungsberatung:

Bei Ernährungsproblemen sind Sie nicht allein. Das Team der Ernährungsberatung des Klinikums St. Elisabeth Straubing unterstützt Sie und Ihre Angehörige durch eine oder mehrere individuelle Ernährungsberatungen.

E-Mail: [ernaehrung@klinikum-straubing.de](mailto:ernaehrung@klinikum-straubing.de)

### BARMHERZIGE BRÜDER

Klinikum St. Elisabeth Straubing GmbH

I. Medizinische Klinik

Chefarzt Prof. Dr. med. N. Weigert

St.-Elisabeth-Straße 23

94315 Straubing