

Tipps zur Behandlung des **Magen-Darm-Infektes**



- **Viel trinken**, ca. 2.5 bis 3 Liter pro Tag: Tee ohne Zusätze (Kamille-, Pfefferminz-, Melisse-, Fenchel-, milder schwarzer Tee); stilles Wasser, milde Brühe; keine Säfte, kein Kaffee, kein Alkohol
(wenn wegen starker Übelkeit oder Erbrechen ein ausreichendes Trinken unmöglich erscheint, bitte nur schlückchenweise trinken mit Pausen)

- Bitte bedenken: **Trinken ist wichtiger als Essen!**
(Patient mit Diabetes mellitus bitte mit uns Rücksprache nehmen!)

- **Schonkost bzw. Diät:**

Am 1. Tag möglichst gar nicht essen.

Am 2. Tag Zwieback, getoastetes Weißbrot ohne Belag, Salzgebäck,
bei Durchfall geriebener milder Apfel mit Schale und oder Möhren gerieben.

Am 3. Tag gekochte Kartoffeln, gekochte Möhren, milde Brühe mit Nudeln, Haferbrei.

- bei Bauchschmerzen oder auch Blähungen: **Wärmflasche** auf den Bauch legen
(hilft oft sehr gut)

- **Körperliche Schonung**

- wenn ungefähr über 6 bis 8 Stunden keine Übelkeit, kein Erbrechen und kein Durchfall mehr auftraten, dann langsamer und schonender Kostaufbau von »Mahlzeit zu Mahlzeit«

- bei Verschlechterung: länger als 3 Tage andauerndem Durchfall, hohem Fieber, blutigem Stuhl oder heftigen Schmerzen bitte in der Praxis melden oder im Krankenhaus vorstellen!

- Medikamente: bei Bauchschmerzen z.B. Iberogast 3x 20 Tropfen am Tag (vor dem Essen)
bei Durchfall z.B. Perenterol forte 2x1 Kapsel am Tag

Gute Besserung!