



Patienteninfo zur Durchfallerkrankung (Diarrhö)

Sehr geehrte Patientinnen und Patienten,

bei Ihnen wurde eine Durchfallerkrankung (Diarrhö) festgestellt?

Diese kann vielfältige Ursachen haben:

- Infizierung durch Viren oder Bakterien (z.B. durch verunreinigtes Wasser)
- verdorbene Lebensmittel, Lebensmittelunverträglichkeiten, übermäßige
- Nahrungsaufnahme, übermäßiger Alkoholgenuß, aber auch psychische
- Probleme wie Angst und Streß. Durchfall ist zwar eine unangenehme
- aber nur in seltenen Fällen schwerwiegende Erkrankung

Unsere Empfehlungen sollen Ihnen helfen, schnell wieder gesund zu werden.

Bei Durchfall werden größere Mengen Wasser und lebensnotwendige Mineralstoffe -sogenannte Elektrolyte- von Ihrem Körper ausgeschieden. Deshalb müssen Sie während und auch nach der Erkrankung möglichst viel trinken. Besonders geeignet sind dabei folgende Flüssigkeiten:

- leichter schwarzer Tee mit etwas Salz und Traubenzucker gesüßt
- fettarme Bouillon
- Mineralwasser mit möglichst wenig Kohlensäure (stilles Wasser)
- Colagetränke

Vermeiden Sie alle sonstigen Limonaden sowie Getränke und Speisen mit Süßstoff, da diese verdauensfördernd wirken können. Auch auf Milch und Milchprodukte sollten Sie in der akuten Durchfallphase verzichten. Während der Durchfallerkrankung sollten Sie nur sogenannte leichte Mahlzeiten in geringen Mengen zu sich nehmen, also wenig gewürzte Mahlzeiten, möglichst fett- und säurearm. Dazu zählen trockenes Weißbrot, Zwieback, Salzstangen oder anderes Salzgebäck, mageres gekochtes Fleisch (z.B. Pute, Hähnchen ohne Haut), oder Reis in fettarmer Bouillon.

Stabilisieren Sie Ihren Stuhlgang mit geriebenen Äpfeln, Bananen oder Karotten. Unterstützen

Sie den Heilungsprozeß durch warme, entspannend wirkende Leibwickel. Oftmals hilft schon, sich ruhig hinzulegen um so die Darmkrämpfe, die sich beim Herumlaufen verstärken, zu lösen. Zur Vermeidung von Durchfallerkrankungen bei Auslandsaufenthalten sind besonders folgende Maßnahmen zu beachten:

- keine rohen oder unvollständig gegarten Meeresfrüchte, Fleischgerichte oder Eierspeisen zu sich nehmen
- kein ungekochtes Wasser trinken
- Speiseeis und mit Eiswürfel gekühlte Getränke vermeiden
- kein ungeschältes Obst oder rohes Gemüse (insbesondere Salat) essen
- nur Getränke aus industriell konfektionierten Flaschen trinken

Diese hier zusammengestellten Behandlungsempfehlungen beziehen sich auf Ihre derzeit erkennbaren Krankheitssymptome und gelten nicht für jede Durchfallerkrankung. Deshalb sind weitergehende Untersuchungen immer erforderlich:

- wenn heftige Durchfälle von schwerem Erbrechen begleitet sind und dadurch der entstandene Flüssigkeitsverlust nicht ausgeglichen oder sogar verstärkt wird
- bei hohem Fieber
- bei mehr als drei Tage anhaltenden Durchfällen mit zahlreichen wässrigen Entleerungen

Darüber hinaus ist zu beachten, daß für Säuglinge und Kleinkinder besondere Verhaltensmaßregeln bei Durchfällen gelten, da diese sehr schnell durch Elektrolyt- und Flüssigkeitsverlust schwer erkranken können. Hier sollte umgehend ärztlicher Rat eingeholt werden.

Wir helfen Ihnen gerne!

Ihre Hausärzte

Dr. med. Johannes Oster
Frau Heike Simons und
Frau Dr. med. Jutta Heyse