

# Darmgesundheit

Nützliche Tipps  
bei Durchfall



## Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient!

Durchfall (Diarrhö) ist keine Krankheit an sich, sondern der sinnvolle Versuch unseres Körpers, sich selbst von Krankheitserregern wie Bakterien, Viren oder Pilzen und deren Stoffwechselprodukten sowie giftigen Stoffen zu reinigen. Über 80 % der Durchfälle werden durch eher harmlose Infektionen ausgelöst. Der Darm reagiert auf solche Substanzen mit vermehrter Tätigkeit – was der Patient oft als krampfartige Schmerzen verspürt – und versucht sich so von den schädigenden Einflüssen zu befreien. Aus diesem Grund sollte diese „Selbstreinigung“ auch nicht ohne weiteres unterbunden werden. Nur wenn der Durchfall mehrere Tage anhält, ist ein Arzt zu konsultieren; bei Säuglingen und Kleinkindern spätestens am zweiten Tag! Denn aufgrund des häufigen wässrigen Stuhlgangs verliert der Körper Flüssigkeit und Mineralstoffe wie Kochsalz, die er für seine Funktionen benötigt.

Aber auch bestimmte Medikamente wie z. B. Antibiotika können Durchfälle verursachen. Denn neben ihren Zielkeimen – den Krankheitserregern – können sie auch die natürliche Darmflora beeinträchtigen. Darüber hinaus nehmen viele Patienten bei Durchfällen bewusst wenig Flüssigkeit zu sich, da sie glauben, dass dies sinnlos sei.

Dies ist aber völlig falsch und es gilt folgende Regel: **Was man unten verliert, muss oben nachgefüllt werden. Tipp: Trinken Sie viel!**



Gerade bei Säuglingen und Kleinkindern sollte man nicht zu lange mit Maßnahmen zuwarten, da diese aufgrund des geringen Körpervolumens recht bald gefährlich austrocknen und durch Mineralstoffverlust eine Beeinträchtigung ihrer Organfunktionen erleiden können!

### Tipp 1: Getränke

Empfehlenswert ist

- schwarzer Tee (lange ziehen lassen, ein wenig zuckern)
- Johannisbeersaft mit Wasser verdünnt
- der Sud von gekochten Heidelbeeren
- Wasser mit etwas Zitronensaft und einer Prise Salz
- Elektrolytgetränke ohne künstliche Süßstoffe
- Misosuppe oder klare Gemüsesuppe mit Salz



Für kleine Kinder mit länger als zwei Tage andauerndem Durchfall gibt es in der Apotheke Elektrolyt/Glucose-Mischungen, die in Wasser aufgelöst werden. Sollten Sie Ihr Kind stillen, dann stillen Sie es bitte weiter.

Meiden Sie Kaffee, Alkohol und Getränke mit Kohlensäure sowie fetthaltige Getränke!

## Tipp 2: Ernährung

Auch wenn es keine spezielle Durchfalldiät gibt, können einige Lebensmittel bzw. Zubereitungsarten den Genesungsprozess unterstützen.

Essen Sie am ersten Tag des Durchfalles möglichst wenig, um den Darm zu entlasten. Ab dem zweiten Tag können Sie mit aufbauender Ernährung beginnen. Apfelmus oder Apfelkompott werden beispielsweise meist gut vertragen. Vermeiden Sie tierisches Eiweiß wie Fleisch und Fett!



Ist der Durchfall gestoppt, dann können Sie Fett in geringen Mengen zu sich nehmen; z. B. ein dünn mit Butter bestrichenes Roggenknäckebrötchen oder auch Reis- und Maiswaffeln. Besonders geeignet sind:

- geriebener Apfel, braun werden lassen und mit einem Teelöffel Traubenzucker mischen.
- gekochter Reis oder Reisbrei mit Reis- oder Mandelmilch mit einer Prise Salz.
- Reissuppe (Karotten im Wasser weich kochen und mit Reisflocken binden, mit Salz abschmecken), keinen herkömmlichen Suppenwürfel verwenden.
- getrocknete Heidelbeeren, während des Tages gekaut (sehr gut wirksam für Erwachsene sind Heidelbeeren in Rotwein gekocht).
- Kartoffel-Karotten-Suppe (zu gleichen Teilen lange kochen lassen, um die enthaltenen Kohlenhydrate leichter verdaulich zu machen; danach im Mixer pürieren und nochmals 1:1 mit Wasser auffüllen, mit Salz abschmecken).
- Salzstangen, trockenes, fettfreies Gebäck wie altbackene Semmeln oder Zwieback, gut gekaut mit viel Flüssigkeit.

Vermeiden Sie bitte das Rauchen, es belastet zusätzlich!

## Tipp 3: Reisen

Besonders in südlichen Ländern gilt der Grundsatz:

„Peel it, cook it, or forget it.“ Das bedeutet:

- Essen Sie Obst und Gemüse nur geschält.
- Vermeiden Sie Leitungs- und Brunnenwasser.
- Vorsicht bei Eiswürfeln, Salatbuffets (auch Dressings und Mayonnaise) oder Speiseeis.
- Waschen und kochen Sie ihr Essen nur mit Tafel- oder Mineralwasser aus Flaschen.



Der Saft frisch gepresster Zitronen wirkt antibakteriell. Knoblauch gilt unter erfahrenen Rucksack-Touristen als ausgezeichnetes natürliches Schutzmittel vor unliebsamen Infekten. Auch lokale Gewürze können günstig wirken, weshalb in wärmeren Gegenden sehr gerne scharf gegessen wird. (z.B. Chili, Ingwer, Muskat) Empfehlenswert als vorsorglicher Schutz gegen Reisediarrhö wirken Präparate, die den *Lactobacillus casei rhamnosus* enthalten (wie z.B. Florea®), da dieser die Darmschleimhaut besiedelt, deren Dichte erhöht und damit widerstandsfähiger gegen schädliche Keime macht; jene können dann nicht in die Blutbahn gelangen. Beginnen Sie mit der Einnahme dieser „Nützlinge“ schon vor Reiseantritt und setzen Sie die Einnahme im Urlaubsgebiet durchgehend fort.

Verwenden Sie bei bereits eingetretenem Durchfall möglichst keine Präparate, die den Darm lähmen, sie verzögern die Giftauscheidung. Hier helfen die Laktobazillen, z. B. in Antibio-philus®, die Darmflora schneller zu regenerieren, was auch in Hinblick auf eine mögliche Antibiotika-Einnahme sehr wichtig ist. Solche milchsäurebildenden „Helferlein“ sollten schon zu Beginn einer Therapie mit Antibiotika eingenommen werden, da diese sehr wirksamen Medikamente nicht zwischen nützlichen und schädlichen Darmbewohnern unterscheiden können; sie können auch große Teile der schützenden Darmflora schädigen.

Deshalb denken Sie daran: **Ihr Darm ist auch ein sehr wichtiges Immunorgan!**

### Wissenschaftliche Beratung:

Frau Mag. Dr. med. scient. Eva-Maria Steinkellner,  
Ernährungsmedizinerin und Diätologin, Wien