

# Massnahmen bei Durchfall

## 1. WHO Rezept zur oralen Rehydratation:

Auf 1 Liter Wasser:

7 Teelöffel Zucker

1 Teelöffel Salz

1/2 Teelöffel Backpulver

ggf. zusätzlich:

2 zerdrückte Bananen 1 Tasse Orangensaft

## 2. alternativ: Drittelslösung (nur geeignet für Kinder über 1 Jahr)

1 Liter Flüssigkeitsersatz nach folgendem Rezept selber herstellen und im Kühlschrank aufbewahren:

1/3 Orangensaft

1/3 Leitungswasser

1/3 Schwarztee

1 Messerspitze Salz (ca. 1 g)

1 Suppenlöffel Traubenzucker (wichtig: kein Kristallzucker!)

## 3. Diät

Nehmen Sie keine feste Nahrung mehr zu sich, bis das Erbrechen während 4 – 6 Stunden unterbleibt. Trinken Sie Schwarztee mit künstlichem Süßstoff, mit Traubenzucker oder wenig raffiniertem Zucker. Bei Bauchkrämpfen haben sich Fencheltee oder dünner Pfefferminztee bewährt. Bei großem Flüssigkeitsverlust durch die Durchfälle (v.a. auf Reisen) ist die Gabe von Elotrans-Pulver oder Oralpädon-Brausetabletten möglich.

Einfacher ist die Herstellung der **Oralen Rehydratationslösung:**

1 Liter sauberes Wasser (chloriert, gefiltert oder abgekocht) 8

gestrichene Teelöffel Zucker 1 gestrichener Teelöffel Salz  
Die Zusammensetzung dieser Trinklösungen entspricht weitgehend der verlorenen Flüssigkeit. Auf die Zufuhr einer **genügenden Flüssigkeitsmenge** ist zu achten: **bei Kleinkindern sind oft 2 Liter und mehr, bei Erwachsenen 4 Liter und mehr erforderlich.**

