

Verhaltensmaßnahmen bei einem Magen-Darm-Infekt

- Hygiene spielt eine wesentliche Rolle:
 - Händewaschen nach dem Toilettengang/Erbrechen
 - gründliche Reinigung/Desinfektion von kontaminierten Flächen (mit Einmaltüchern)
 - Engen Kontakt zu anderen Personen vermeiden (Ansteckungsgefahr)

- Bei der Nahrungsaufnahme/Flüssigkeitsaufnahme ist Folgendes zu beachten:
 - Empfohlene Getränke:
 - Kräutertee, zum Beispiel Fenchel-, Melissen-, Kamillen- oder verdünnter schwarzer Tee. Bei stark eingeschränkter Nahrungsaufnahme ist es hilfreich, 1 Teelöffel Zucker oder Honig und eine kleine Prise Salz in die Tasse Tee zu geben. Anfangs schluckweise trinken.
 - Mineralwasser mit wenig Kohlensäure oder stilles Wasser
 - Bei Durchfall ausreichende Flüssigkeitszufuhr, ca. 2-3 l pro Tag

 - Empfohlene Lebensmittel:
 - Anfangs Salzcracker/-stangen, Zwieback, Weißbrot, Brezel
 - Kohlenhydratreiche Kost wie Nudeln (ohne Soße), Reis, Kartoffeln (gekocht); klare Brühe / Nudelsuppe etc. oder auch Banane
 - Dann allmählicher Kostaufbau mit magerem Fleisch, gekochtem Gemüse
 - Meiden sollten Sie fette und blähende Speisen. Auch Rohkost, Fleisch und Milchprodukte werden während des Infekts schlecht vertragen.

Wenn kein Appetit besteht kann ein Verzicht auf feste Nahrung für ein bis zwei Tage sinnvoll sein. Wichtig ist, dass Sie sich schonen, denn Ihr Körper ist mit der Abwehr des Infektes beschäftigt.

Bitte suchen Sie ärztliche Hilfe, wenn der Durchfall trotz Einhalten der Diättempfehlungen nach 2-3 Tagen nicht weniger wird oder blutig ist, oder wenn Fieber über 38,5 Grad auftritt.