

## Rezepte bei Durchfall

### Reis und Haferschleim

- 1 Liter Wasser, 50 g Schmelzflocken bzw. 60 g Reisflocken, 3 g Jodsalz
- Reis oder Haferflocken in Wasser aufkochen, mit Jodsalz abschmecken, passieren und heiß verzehren.

### Karottensuppe nach Moro-Heisler

- 1,5 Liter Wasser, 3 g Jodsalz, 1 kg Karotten
- Entweder tiefgekühlte Karottenstücke als Basis nutzen oder frische Karotten waschen, sehr sparsam schälen, kleinschneiden und im Wasser mit dem Jodsalz garen. Anschließend fein pürieren und 5-6 Portionen täglich über den Tag verteilt essen.

### Geriebener Apfel

- Bis zu 5-mal täglich einen ungeschälten Apfel fein reiben, stehen lassen bis die Masse braun wird und langsam verzehren.
- Alternativ kann Apfelmus oder Apfelpektin (erhältlich in der Apotheke oder im Reformhaus) verwendet werden.

### Geschlagene Banane

- Bis zu 5-mal täglich eine Banane mit einer Gabel zerdrücken evtl. mit etwas Zitronensaft beträufeln und zu einem homogenen Brei schlagen.

### Heidelbeeren

- Getrocknete Heidelbeeren (z.B. als Tee oder eingeweicht im Haferbrei oder Joghurt), Heidelbeermus, Heidelbeerkompott oder auch als Saft.

### Selbstgemachte Rehydrationslösung / Elektrolytlösung

Die Weltgesundheitsorganisation WHO empfiehlt zur bestmöglichen Rehydratation bei Durchfall eine bestimmte Elektrolytmenge auf einen Liter Wasser. Fertige Mischungen können Sie in der Apotheke kaufen. Zu Hause lässt sich mit folgendem Rezept eine ähnliche Mischung erreichen (Achtung: nicht für Kinder geeignet! Kinder reagieren empfindlicher auf Schwankungen in der Rezeptur):

- 1 Liter Trinkwasser
- $\frac{1}{4}$  Teelöffel Salz (für Natriumchlorid)
- 2 Esslöffel Zucker oder Honig (für Glukose)
- $\frac{1}{4}$  Teelöffel Backpulver (für Natriumbikarbonat bzw. Natriumcitrat)
- $\frac{1}{2}$  Tasse Orangensaft dazugeben oder 1-2 zerdrückte Bananen dazu essen (für Kalium)

Die Lösung gibt dem Körper wichtige Elektrolyte zurück. Der zugesetzte Zucker erleichtert die Aufnahme des Wassers in den Körper, da Glukose immer

zusammen mit Natrium aus dem Darm aufgenommen wird und das Natrium dann das Wasser mit in den Körper zieht.

Die früher übliche Kombination aus **Cola und Salzgebäck wird nicht mehr empfohlen**. Cola enthält achtmal so viel Zucker, wie von der WHO für die Rehydrationslösung empfohlen. Das ist ungünstig, denn dadurch wird Wasser im Darm gebunden und nicht in den Körper transportiert. Das verstärkt häufig den Durchfall. Zusätzlich wird das eh schon verschobene Elektrolytgleichgewicht im Körper verschärft.