

## Einkaufsliste bei Durchfall

- Karotten, Zucchini, Kürbis, Fenchel
- Kartoffeln, Nudeln, Reis
- Reiswaffel, Zwieback
- Salzstangen, Laugenstange, Weißbrot
- Schmelzflocken, Grieß
- Haferflocken
- Naturjoghurt, Kefir (eventuell laktosefrei)
- Bananen
- Äpfel (mit Schale fein reiben)
- Getrocknete Heidelbeeren / Heidelbeertee
- Suppenwürze/Gemüsebrühe
- Milde Teesorten, z.B. Fenchel- oder Kamillentee
- Isotone Getränke

### Holen Sie sich bei sehr starkem/häufigem Durchfall zusätzlich aus der Apotheke:

- Elektrolytgetränke
- WHO Lösung
- Apfelpektin
- Flohsamen

Disclaimer: Bitte beachten Sie, dass die Tipps keine persönliche Beratung mit einer staatlich anerkannten Ernährungsfachkraft ersetzen. Viele unserer Empfehlungen basieren auf Erfahrungswerten aus dem Klinikalltag, da die einzelnen Empfehlungen noch kaum in wissenschaftlichen Studien überprüft wurden. Da jeder Mensch individuell ist, sollten Sie testen, was Ihnen bekommt und welche Tipps für Sie in Ihrer Situation hilfreich sind. Außerdem sollten Sie Ihr medizinisches Team immer über Ihre Maßnahmen auf dem Laufenden halten.