

## Diätschema bei Durchfallerkrankungen

- ☺ als Getränk alle Sorten Tee (dünn)
- ☺ Mineral- oder Leitungswasser
- ☺ Milch bzw. Schoppen 1:1 mit Wasser verdünnt
- ☺ Traubenzucker zum Süßen und zwischendurch
- ☺ Salzstängel, Zwieback, Brezel
- ☺ weißer Toast oder Knäckebrot
- ☺ Kartoffelbrei ohne Milch und ohne Fett
- ☺ Gedünstete Karotten als Gemüse oder Suppe
- ☺ Naturjoghurt oder Magerquark
- ☺ Gemüsebrühe (mit Nudeln)
- ☺ Nudeln pur, Reis pur (ohne Sauce)
- ☺ Banane und/oder geriebener Apfel  
(Er muss braun sein!)

***Keine Milch pur, kein Fett, kein Eis,  
kein Ei, kein Kristallzucker!***

## Elektrolytlösung selbstgemacht

- ☺ 1 l (abgekochtes) Leitungswasser o.  
stilles Mineralwasser
- ☺ ¼ Teelöffel Kochsalz
- ☺ ¼ Teelöffel Backpulver
- ☺ 2 Esslöffel Traubenzucker
- ☺ ½ Tasse Orangensaft

**Alle 10 Minuten teelöffelweise trinken.**