

Hygiene spielt eine wesentliche Rolle:

- Händewaschen nach dem Toilettengang/Erbrechen
- Händewaschen vor und nach dem Kochen und Essen
- 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

- Fenchel-, Melissen-, Kamillen- oder verdünnter schwarzer Tee, in jede Tasse 1 Teelöffel Zucker oder Honig und eine kleine Prise Salz geben. Anfangs schluckweise trinken
- Mineralwasser mit wenig Kohlensäure oder stilles Wasser
- Möchte man Cola/Limonade trinken, bitte darauf achten, dass kein Süßstoff enthalten ist
- Bei Durchfall ausreichende Flüssigkeitszufuhr, ca. 2-3 l pro Tag

Empfohlene Lebensmittel

- Anfangs Salzcracker/-stangen, Zwieback, Weißbrot
- „langweilige Kohlenhydrate“ wie Nudeln (ohne Soße), Reis (möglichst lang gekocht), Kartoffeln (auch Schupfnudeln, Gnocchi etc.); klare Brühe / Nudelsuppe etc.
- Dann allmählicher Kostaufbau mit magerem Fleisch, gekochtem Gemüse, Banane
- Ungünstig sind anfangs fette und blähende Speisen. Auch Rohkost, Fleisch und Milchprodukte werden während des Infekts schlecht vertragen.

Empfohlene Medikamente (frei verkäuflich)

- Dimenhydrinat (Vomex) als Tabletten oder Zäpfchen gegen Übelkeit
- Loperamid (Immodium) gegen Durchfall
- Buscopan oder Iberogast gegen Bauchkrämpfe

Prinzipiell sollte man auf das eigene Körpergefühl achten; wenn überhaupt kein Appetit besteht kann auch ein Verzicht auf feste Nahrung für ein bis zwei Tage sinnvoll sein. Außerdem sollten Sie sich schonen.

Ein Arzt sollte kontaktiert werden, wenn der Durchfall trotz Einhalten der Diätempfehlungen nach 2 Tagen nicht aufhört oder blutig ist, Fieber über 38,5 Grad auftritt, Säuglinge, Kleinkinder, Schwangere oder ältere Menschen betroffen sind.

Wir beraten Sie gerne. Sprechen Sie uns an!

Ihre Hausarztpraxis Untergiesing