

Ernährung bei Durchfällen und Verstopfung

Information

Durchfälle können als Nebenwirkung von Chemo- oder Strahlentherapie auftreten. Wenn sie länger anhalten, können viel Flüssigkeit und Mineralstoffe verlorengehen.

Verstopfungen können durch bestimmte Medikamente wie beispielsweise durch Schmerzmittel (Opiate) hervorgerufen werden. Sie werden meist von den Betroffenen als sehr unangenehm empfunden.

Ernährungsempfehlungen bei Durchfall:

- Trinken Sie isotonische Sportgetränke, stilles Wasser, schwarzen Tee (15 Minuten ziehen lassen).
- Achten Sie auf eine hohe Flüssigkeitszufuhr, mindestens zwei bis drei Liter/ Tag.
- Stopfend wirken: Kakao mit Wasser zubereitet, zerdrückte Bananen, geriebener Apfel mit Schale, gekochte Möhren.
- Verzichten Sie auf Alkohol und Kaffee.
- Verwenden Sie Muskatnuss als Gewürz (reduziert die Transportgeschwindigkeit durch den Darm).
- Bevorzugen Sie kaliumreiche und salzreiche Lebensmittel (Bananen, Kartoffeln, Tomaten, Schokolade, Aprikosen, Kleieflocken, Boullionsuppen).
- Verzichten Sie auf blähendes Gemüse, frisches Obst, Vollkornbrot, Nüsse, Oliven, und gebratene, fettreiche Lebensmittel, scharfe Gewürze und Kräuter (Chili, Lakritz, Curry, Knoblauch, Meerrettich).
- Fettarme Sauermilchprodukte werden besser vertragen (Quark, Joghurt, Dickmilch, Kefir).
- Trinken Sie Leinsamentee (1-2TL Leinsamen mit kochendem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen und gelegentlich umrühren).
- Vermeiden Sie Zuckeraustauschstoffe wie Sorbit, Xylit oder Mannit.

Informieren Sie bitte Ihren behandelnden Arzt, wenn die Durchfälle länger anhalten.