

Gastroenteritis (Magen-Darm-Infektion)

Bei akuter Gastroenteritis (Magen-Darm-Infektion) ist es wichtig, den Flüssigkeits- und Elektrolythaushalt schnell wieder ins Gleichgewicht zu bringen und den Körper schonend zu ernähren. Die Ernährung sollte leicht verdaulich sein und keine zusätzlichen Reizstoffe enthalten. Hier sind detaillierte Empfehlungen zur Ernährung und Hygiene während einer akuten Gastroenteritis:

Ernährungsempfehlungen:

Flüssigkeitszufuhr:

Der Flüssigkeits- und Elektrolythaushalt sollte schnell wiederhergestellt werden, um Dehydrierung zu vermeiden. Die WHO-Lösung hilft dabei:

- **1 Liter stilles Mineralwasser**
- **1 Tasse Orangensaft** (alternativ können auch 2 Bananen gegessen werden)
- **3,5 Teelöffel Zucker**
- **0,5 Teelöffel Salz**

Diese Mischung dient dazu, den Verlust von Wasser und Elektrolyten, insbesondere Natrium und Kalium, auszugleichen.

Tägliche Menge:

Pro Kilogramm Körpergewicht sollte der Betroffene **40 ml Flüssigkeit** zu sich nehmen. (Bei **70 kg** Körpergewicht sind das etwa **3 Liter pro Tag**).

Geeignete Kost:

Während der akuten Phase sind leicht verdauliche Nahrungsmittel am besten:

- **Reis:** Gut verträglich und schonend für den Magen.
- **Banane:** Liefert Kalium, das bei Durchfall verloren gehen kann, und ist leicht verdaulich.
- **Zwieback:** Ein Klassiker, der den Magen schont und wenig belastet.
- **Kräutertee:** Z.B. Kamille oder Fencheltee – beruhigt den Magen.
- **Brühe:** Ideal, um Flüssigkeit und Elektrolyte zu ersetzen und den Körper mit Nährstoffen zu versorgen.
- **Salzstangen:** Einfach und leicht verdaulich, außerdem liefern sie Salz, das bei starkem Flüssigkeitsverlust wichtig ist.

Ungeeignete Kost / Getränke:

Einige Nahrungsmittel und Getränke sollten vermieden werden, da sie den Magen zusätzlich belasten oder den Flüssigkeitsverlust verstärken können:

- **Kaffee:** Kann den Magen reizen und zu Dehydrierung führen.
- **Unverdünnte Säfte:** Besonders Zitrusfrüchte können den Magen reizen.
- **Limonade und Cola:** Enthalten Zucker und Säuren, die den Magen und den Darm weiter irritieren können.
- **Alkohol:** Führt zu Dehydrierung und kann den Magen weiter reizen.
- **Fettreiche Lebensmittel:** Diese sind schwer verdaulich und können die Symptome verschlimmern.
- **Milchprodukte:** Laktose kann bei manchen Menschen während oder nach einer Gastroenteritis schlecht vertragen werden.
- **Eier:** Können schwer verdaulich sein und den Magen-Darmtrakt belasten.

Hygienemaßnahmen:

Da Gastroenteritis häufig ansteckend ist, sind strenge Hygienemaßnahmen wichtig, um die Ausbreitung zu verhindern:

1. **Händewaschen nach dem Toilettengang:** Dies verhindert, dass Keime weiterverbreitet werden.
 2. **Händewaschen vor dem Kochen und Essen:** Schützt vor der Übertragung von Bakterien oder Viren auf Lebensmittel.
 3. **Gründliche Reinigung von Toilette, Händen und Türklinken:** Besonders in Haushalten mit mehreren Personen ist eine regelmäßige Desinfektion von häufig berührten Oberflächen (z.B. Türklinken, Wasserhähne) entscheidend, um eine Weiterverbreitung zu verhindern.
-

Zusätzliche Tipps:

- **Kleine Mahlzeiten:** Essen sollte in kleinen Portionen über den Tag verteilt werden, um den Magen nicht zu überlasten.
- **Geduld:** Bei schwereren Fällen von Gastroenteritis kann es sein, dass der Magen ein oder zwei Tage keine feste Nahrung toleriert. Beginne dann mit einer klaren Flüssigkeitszufuhr und langsam mit leicht verdaulichen Lebensmitteln wie Reis und Banane.

Mit diesen Ernährungstipps und Hygienemaßnahmen kannst du den Heilungsprozess bei akuter Gastroenteritis unterstützen und gleichzeitig die Ausbreitung der Krankheit verhindern. Wenn sich die Symptome nicht bessern, schwerwiegende Komplikationen oder starke Schmerzen auftreten, sollte unbedingt ein Arzt aufgesucht werden.

Diese Zusammenfassung dient lediglich als Information und ersetzt keine ärztliche Beratung. Sie hat keinen Anspruch auf Vollständigkeit.