

# Durchfall- / Enteritisdiät

Zur Linderung der Beschwerden hat sich eine ballaststoffreiche Ernährung bewährt. Empfehlenswert sind vor allem Getreideballaststoffe. Sie sind beispielsweise enthalten in Vollkornbrot, Kleie und Müslimischungen. Da fertigen Müslimischungen meist Zucker zugesetzt ist, empfiehlt es sich, das Müsli selbst herzustellen.

## **Brot:**

Erlaubt: Altbackenes Weißbrot, altbackene Semmeln, Zwieback, Kekse

Zu vermeiden: Alle frischen Brotsorten, Schwarzbrot, Vollkornbrot.

## **Getränke:**

Erlaubt: Leichter Tee mit Milch, Milchkakao, Milchkaffee, Fruchtsäfte, Milch auf Verträglichkeit ausprobieren.

Zu vermeiden: Alkohol

## **Suppen:**

Erlaubt: Schleimsuppen, Einmachsuppen, abgefettete Rindsuppen, gut abgeseigte, klare Gemüsebrühe.

Zu vermeiden: Fette Rindsuppen, Selchsuppen, Gemüsesuppen, Suppe mit Gemüseeinlage.

## **Gemüse:**

Erlaubt: Erst im späteren Kostaufbau, nur nach ärztlicher Erlaubnis, ganz zarte Gemüsesorten, feinstpassiert, Karotten, Kochsalat, Spinat, Spargelspitzen.

Zu vermeiden: Anfänglich alle Gemüsesorten und besonders zellulosereiche Sorten wie Kraut, Kohl, Hülsenfrüchte, blähende Gemüse bleiben verboten.

## **Beilagen:**

Erlaubt: Reis, Grieß, Teigwaren, Nockerl, Knödel, Kartoffelbrei, im Rohr gegarte Kartoffeln.

Zu vermeiden: im Fett gebackene Beilagen.

**Eier:**

Erlaubt: Zur Zubereitung der Speisen, weich gekochte Eier, Spiegeleier, pochierte Eier, diätetische Eierspeisen

Zu vermeiden: in reichlich Fett zubereitete Eierspeisen, Mayonnaise...

**Fleisch und Wurstwaren:**

Erlaubt: Alle mageren, leicht verdaulichen Sorten Kalb-, Rind- oder Schweinefleisch, Huhn, magerer Schinken, milde Wurst. Das Fleisch wird am besten gekocht, gedünstet oder gegrillt.

Zu vermeiden: stark gewürztes Fleisch, fettes Fleisch

**Fische:**

Erlaubt: Fettarme Fische, Forelle, Schleien, Kabeljau.

Zu vermeiden: Fischkonserven, fette Fische, Fischmarinaden.

**Salate:**

Erlaubt: Im späteren Kostaufbau nur ganz wenig, sehr zarte grüne Salate, mild gewürzte rote Rüben.

Zu vermeiden: alle anderen Salate und Rohkostarten.

**Gewürze:**

Erlaubt: Dille, Petersilie, Schnittlauch, Rosmarin, Majoran, Estragon, Thymian, Liebstöckel, Zimt, Nelken.

Zu vermeiden: Alle scharfen Gewürze, Senf, Pfeffer, Paprika, Zwiebel, Knoblauch, Curry.

**Fette:**

Erlaubt: Butter, öl, Margarine

Zu vermeiden: Schmalz, Speck, Gänsefett, scharf gewürzte Bratenfette.

**Milch und Milchprodukte:**

Erlaubt: Süße Milch, saure Milch, Joghurt, Buttermilch, Butter erst den fertigen Speisen zugeben, ev. als dünnen Brotaufstrich, Topfen, Gervais, milde Weichkäsesorten, Schmelzkäse, Hartkäse gerieben.

Zu vermeiden: Größere Mengen Rahm und Schlagobers, scharfe Käsesorten wie Quargel, Achleitner, Schimmelkäse.

**Einige Beispiele für Tageskostpläne:**

- Frühstück 1: Milchkaffee, Tee, Kakao, altbackenes Weißbrot oder Zwieback mit Butter oder Topfen.
- Frühstück 2: Weißbrot mit Butter oder Extrawurst, weiches Ei, Biskuit.
- Mittag: Grießsuppe, eingemachtes Kalbfleisch, Bröselknödel, Windbusserl.
- Abend: Weiches Ei, Topfen, Weißbrot.
- Mittag: Reibgerstelsuppe, Kalbsbraten mit Reis, Semmelkoch.
- Abend: Warmer Fleischpudding, Einmachsauce.
- Mittag: Schöberlsuppe, faschiertes Leibchen, Nockerl, Biskuit.
- Abend: Reisauflauf, Himbeersaft.
- Mittag: Reissuppe, Kalbsschnitzel, Nudeln, Topfencreme.
- Abend: Kalte Platte, Weißbrot.

**Guten Appetit und gute Besserung**

OA Dr. Thomas Winkler