**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

 abgeseihte, 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