



Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient

Sie leiden z. Zt. an einem Magen-Darm Infekt
Ich empfehle Ihnen folgende Allgemeinmaßnahmen:

Körperliche Schonung. Bitte halten Sie Nikotinkarenz ein, wenn möglich auch die engen Kontaktpersonen (Darmbewegungen werden durch Nikotin auch beim passiv Rauchen angeregt).

Bereiten Sie keine Nahrungsmittel für andere Personen zu.

Achten Sie verstärkt auf Hygiene. Waschen Sie bitte häufiger als sonst ihre Hände. Trink- und Essgeschirr nicht mit anderen Personen teilen/tauschen.

Wenn sie regelmäßig orale Diabetes- oder Blutdruckmedikamente einnehmen, sprechen Sie uns bitte an, ob Sie diese vorübergehend pausieren sollten.

1. Durchfall zunächst gewähren lassen, damit das was krank macht, so schnell wie möglich den Körper wieder verlässt. Hält er länger als 36 Std. an bitte ich um eine Stuhlprobe bis spätestens 10:00 Uhr des entsprechenden Tages. Probengefäße erhalten Sie in der Praxis oder in Apotheken.
2. Wenn Kohlekompressen, dann nicht kleckern, sondern klotzen: 1x10 Stk. auf einmal!
3. Unterstützende Medikamente mit Saccharomyces und anderen guten Bakterien (z.B. Perenterol) sind Präparate, die den Darm-lähmenden Präparaten (Loperamid, Imodium) vorzuziehen.
4. Bei Bauchkrämpfen mit Roggensack, Wärmflasche oder feucht warmen Wickeln Linderung herbeiführen. Bei Erfolglosigkeit sind Präparate mit Butylscopolamin (Buscopan) gestattet.
5. Anhaltendes Erbrechen zunächst mit einer 1-2 stündigen Nahrungskarenz und Trinkpause beantworten. Anhaltende Übelkeit mit Iberogast oder Demenhydrinat(Vomacur, Vomex) bekämpfen.
6. anhaltendes Erbrechen muss ggf. durch intravenöse Medikamentengabe (Infusion) unterbrochen werden!

7. Halten Sie bitte den Beschwerden angepasst folgende Schonkost ein:

Bitte meiden: Fett (Butter, Margarine, Nutella)

Fleisch, Wurst, Fisch, Ei

Milch, Quark, Joghurt, Käse.

Erlaubt sind: getoastetes Misch- und Weißbrot, Knäckebrot, Zwieback, Haferflocken und

Zubereitungen aus Haferflocken, Buchweizen oder Hirse

Honig, Marmelade

Salzstangen, Kracker, kleine Mengen an Nüssen

Cerealien wie Cornflakes, Smakes u. ä. (keine Nougatfüllung!)

gekochte Kartoffeln, Nudeln, Reis (am besten kalt werden lassen und dann ggf. wieder aufwärmen ==> resistente Stärke bildet sich beim Abkühlvorgang)

gedünstete Gemüse wie Wurzeln, Kohlrabi, Sellerie,

Brokkoli, Fenchel, Kürbis, Zucchini

geriebener Apfel, gemuste Banane

klare Suppen und Brühe

bei anhaltendem Durchfall und oder Erbrechen zum Ersatz der Salze:

1l Tee(alles außer Früchtetee) mit 3-4 EL Zucker

oder

1/2l Cola, Fanta o.ä. (keine Diät!) mit 1/2l Wasser

der jeweiligen Basis wird folgendes hinzugegeben:

1/2 TL Salz

1/2 TL Backpulver

ca. 150 ml Orangensaft

bei jedem Durchfall oder Erbrechen trinken Kinder ab 5 Jahren ca. 50ml und Erwachsene ca. 100ml dieser Elektrolyt Lösung. Fertige Alternativen (Elotrans, Oralpädon u.a.) gibt es in Apotheken zu kaufen.

8. Nehmen Sie ausreichend Flüssigkeiten zu sich, überwiegend klares stilles Wasser oder leichter schwarzer bzw. Kräuter Tee. Saft und Früchte Tee enthält meist zu viel Säure

9. Achten Sie bitte darauf, dass Sie mindestens 2-3x tgl. urinieren, ansonsten könnte es sein, dass sie durch den Brechdurchfall dermaßen ausgetrocknet sind, dass ihre Nieren gefährdet sind, dann brauchen Sie unbedingt eine Infusion!

Wir wünschen Ihnen rasch gute Besserung!

Ihr Praxisteam Jarplund