

## Ernährungsempfehlungen für Kinder und Säuglinge mit Durchfallerkrankungen

### Milch und Milchprodukte:

Heilnahrung (Milupa, Humana) 17 g Pulver / 90 ml Wasser, Molico (Nestle)

Beides auch als Brei zubereiten! Ggf. mit Zusatz von Blockschokolade und Süßstoff als „Kakao“, angedickt mit Mondamin als Pudding.

Ansonsten Milch und Milchprodukte jeder Fettstufe meiden, (außer geringe Mengen Magermilch), Magerquark und milde Käsesorten.

### Getränke:

Schwarzer Tee, Kamillentee, Fencheltee, Hagebuttentee, stilles Mineralwasser; mit Zusatz von 5 g Traubenzucker pro 100 ml Trinkflüssigkeit. Heidelbeersaft (nicht mit Zucker gesüßt!).

### Fleisch, Wurst:

Haschiertes, mageres Fleisch von Rind, Kalb, Pute.

### Teigwaren, Reis:

Jede Art von Nudeln, Kartoffeln, Reis, Reisschleim, Salzkartoffeln, Kartoffelbrei mit ½ Magermilch und ½ Wasser, Kartoffelschnee; Haferschleimsuppe.

### Brot und Gebäck:

Zwieback, Salzletten, Knäckebrot, abgelagertes oder getoastetes Weißbrot, Löffelbiscuit, Kinderkekse.

### Gemüse:

Karotten, Broccoli, Blumenkohl, ohne Fett gedünstet, fettfreie Gemüsesuppe.

### Obst:

Geriebener Apfel oder „Aplona“, Banane, Hipp-Äpfel-Heidelbeeren, Heidelbeerkompott (möglichst aus getrockneten Beeren), evtl. auch als Fruchtquark zubereitet.

### Speisenbeispiele:

- Teegelee (100 ml Schwarztee mit wenig Traubenzucker süßen, 2 g Gelatine aufgelöst dazu geben und stocken lassen).

- Bananen-Zwieback-Brei (2 oder 3 Zwieback in ca. 100 ml Heidelbeersaft und ca. 2 Esslöffel Wasser einweichen lassen, mit Mus und Banane verrühren. Evtl. 2 Esslöffel Magermilch und etwas Süßstoff dazugeben).

- Reisbrei ( ½ Magermilch, ½ Wasser verwenden, evtl. einen geriebenen Apfel untermengen).

- Heidelbeer-Bananen-Mus.

### Säuglinge:

Elektrolytlösungen einflößen, weiterhin Muttermilch geben, Flaschenkinder erhalten nach 12 Stunden gewohnte Säuglingsnahrung.

### Allgemein zu meiden sind:

Kohlensäurehaltige Getränke, blähende Nahrungsmittel, stopfende Nahrungsmittel, Fett, Ei, Kristallzucker, Eis.