

Leitfaden für Patienten

Was tun bei Magen-Darm-Beschwerden?

Liebe Patientin, lieber Patient,

Eine akute Magen-Darm-Infektion, oft begleitet von Durchfall und Erbrechen, ist unangenehm. Das Wichtigste ist, den Flüssigkeits- und Salzverlust auszugleichen. Die folgenden Tipps sollen Ihnen dabei helfen.

Wichtigste Maßnahme: Viel trinken

- ✓ **Trinken Sie schluckweise:** Nehmen Sie alle 5-10 Minuten kleine Mengen Tee (z.B. Kamille, Pfefferminz) oder stilles Wasser zu sich.
- ✓ **Elektrolytlösung:** Um den Elektrolytverlust auszugleichen, sind spezielle orale Rehydrationslösungen (Elektrolytlösungen) aus der Apotheke besonders hilfreich.
- ✓ **Finger weg von Softdrinks:** Stark gezuckerte Getränke wie Cola können den Durchfall verschlimmern.

Leichte Kost bei Appetit

- ✓ **Fangen Sie langsam an:** Beginnen Sie mit kleinen Portionen leicht verdaulicher Speisen wie Zwieback, Reiswaffeln oder einer Banane.
- ✓ **Schonkost bevorzugen:** Reis, Haferflocken, geriebener Apfel oder gekochte Karotten sind gut geeignet.
- ✓ **Vermeiden Sie:** Fette, scharfe, frittierte Speisen, rohes Gemüse und Milchprodukte.

Wann Sie ärztliche Hilfe brauchen

- ⚠ Wenn das Erbrechen länger als 24 Stunden anhält.
- ⚠ Wenn Sie Anzeichen einer Austrocknung bemerken (z.B. starker Durst, seltener Harndrang, Schwindel).
- ⚠ Bei starkem Fieber, Blut im Stuhl oder starken Bauchschmerzen.

Bleiben Sie gesund!

Praxis Adar