

Empfehlungen zur Ernährung bei akuter Enteritis:

- bei Inappetenz/Erbrechen nicht zum Essen zwingen, Tee/Traubenzuckergemisch schluckweise verabreichen
- Keine mengenmäßige Begrenzung der Kost, möglichst bald wieder bedarfsdeckend, um Kinder nicht in einer Mangelsituation (bezüglich Energie) zu lassen.
- Langsamer Nahrungsaufbau im Tagesverlauf
- Mit dem Erreichen normaler Stuhlfrequenz und Beschaffenheit vorsichtiger Übergang zu leichtverdaulicher Vollkost

Geeignete Lebensmittel

Getränke:

Reichlich!!

Kohlensäurearmes Mineralwasser,
Suppenwürfelbrühe, Tee mit Traubenzucker
(Schwarztee, Kamille, Anis-Fenchel-Kümmel)

Brot und Backware:

getoastetes Toastbrot, Laugengebäck, Zwieback,
Knäckebrot, Reiswaffeln, Salzstangen

Nährmittel:

Nudeln ohne Ei, Grieß, Haferflocken, Reis, Maisgrieß,
Mehl, Stärke, Cornflakes ohne Zucker

Kartoffeln

Fleisch und Wurstwaren:

mageres, gekochtes Fleisch, Geflügel

fettarme Arten

Obst und Gemüse:

geriebener Apfel, Banane

gekochtes Gemüse (Karotten)

gekochte Lebensmittel

Ungeeignete Lebensmittel

(schwer verdaulich, blähend)

Getränke:

Fruchtsaft, Limonade (Fanta, Cola, Sprite, Eistee etc.)

Brot und Backware:

frisches warmes Brot, grobes Vollkornbrot, Kekse,
Kuchen, Creme- und Sahnetorten, Blätterteig

Nährmittel:

Müsli, Knabberartikel, Chips, fettreiche Zubereitungen,
wie Pizza, Aufläufe, Lasagne, Bratkartoffeln, Pommes
Frites

Fleisch und Wurstwaren:

Bratwurst, Schnitzel, Gulasch, fette u. stark
geräucherte Sorten, Salami, Leberwurst

Obst und Gemüse:

Steinobst, Kirschen, Nektarinen, stark säurehaltiges
Obst (Zitrusfrüchte), Nüsse

gebratene- frittierte Lebensmittel

! WICHTIG !

KEINEN KAKAO, KEINE NUSSNOUGATCREME/MILCH/MILCHPRODUKTE, KEINEN KÄSE, KEIN FETT, KEIN EIS, KEIN EI, KEINEN KRISTALLZUCKER!!!

(VORSICHTIG PROBIOTISCHER JOGHURT)

(Quelle: Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte)