

Patienteninformation zu Magen-Darm-Infekten mit Übelkeit, Erbrechen und Durchfall

Liebe(r) Patient(in),

Infekte mit Übelkeit, Erbrechen und Durchfall sind meistens durch Viren bedingt (Magen-Darm-Grippe), seltener auch durch Bakterien (z.B. bei verdorbenen Nahrungsmitteln). Sie kommen sehr rasch und schwächen den Organismus durch Flüssigkeitsverlust, Fieber und häufig Muskel-Gelenkschmerzen stark. Meistens dauert die akute Phase mit Erbrechen und evtl. starkem Durchfall nur 1-2 Tage und verschwindet dann von selbst wieder. Deshalb sind z.B. Antibiotika in der Regel auch nicht erforderlich.

In der Akutphase können wir Ihnen mit Medikamenten helfen, die die Symptome lindern. Um eine breitere Übertragung der Erkrankung zu vermeiden, sollten Sie in der Akutphase nicht zur Arbeit gehen oder sich in größeren Menschenmengen aufhalten.

Wichtig ist ein behutsamer Nahrungsaufbau, der Ihnen hilft, rascher wieder auf die Beine zu kommen. Dabei steht der möglichst frühzeitige Ersatz der erlittenen Flüssigkeitsverluste im Vordergrund. Es ist dagegen kein Problem, ein bis zwei Tage auch mal auf feste Nahrung zu verzichten, wenn es erforderlich ist.

Nahrungsaufbau bei Übelkeit und Erbrechen:

Solange alles, was Sie zu sich nehmen (auch kleine Schlucke Flüssigkeit), wieder erbrochen wird, macht es keinen Sinn, „mit Gewalt“ zu trinken oder zu essen. Auch wenn eine starke Aversion gegen jede Aufnahme fester und flüssiger Nahrung besteht, sollten Sie einige Stunden abwarten, bis der Magen etwas zur Ruhe gekommen ist. Dauert diese Phase längere Zeit (z.B. länger als einen Tag), so ist es eventuell erforderlich, Flüssigkeit mit Infusionen zuzuführen.

Beginnen Sie schluckweise mit Kräutertees (z.B. Kamillentee, evtl. etwas mit Zucker gesüßt) oder kohlensäurefreiem Mineralwasser. Warten Sie erst 20-30 Minuten ab, ob die aufgenommene Trinkmenge im Magen verbleibt, bevor sie erneut einige Schlucke trinken. Wenn die Nahrung nicht wieder erbrochen wird, können Sie die Menge allmählich steigern.

Essen Sie erst, wenn Sie ein Verlangen nach Essen verspüren und beginnen Sie auch hier häppchenweise. Wird die Übelkeit durch feste Nahrung verstärkt, dann stoppen Sie die feste Nahrungszufuhr noch für einige Zeit.

Beginnen Sie mit Zwieback, trockenem Weißbrot, geriebenen Äpfeln oder Bananen oder mit einer einfachen klaren Suppe.

Wird das Essen vertragen, kehrt der Appetit in der Regel nach 1-2 Tagen zurück. Achten Sie in dieser Zeit auf leicht verdauliche Kost und kleine Mahlzeiten.

Folgende Nahrungsmittel sind in der Regel gut verträglich:

Kräutertees (v.a. Anis-, Fenchel- oder Kümmeltee), einfache Suppen, stilles Wasser, Karottensuppe, geriebene Äpfel, feingeschlagene Banane, Suppen/Brühen (wenig gewürzt), mageres Kalbfleisch oder Geflügel in geringen Mengen, Magerquark, Gries, Reis, Zwieback, Weißbrot, Butterkekse, Kartoffelpüree, leicht verdauliche gegarte und pürierte Gemüse (z.B. Karotten, Spinat), gekochte Kartoffeln.

Diese Nahrungsmittel sollten Sie meiden, bis es Ihnen wieder gut geht:

Alkohol, Tabak, Kaffee, eiskalte Fruchtsäfte oder kohlenhydratreiche Getränke, Apfelsaft, Zucker und Süßwaren, frisches Hefegebäck, scharf gewürzte Speisen, Knoblauch, Zwiebeln, Schwarzwurzeln, Steckrüben, Rettich, Knollensellerie, Hülsenfrüchte, Kohl, grobes Schwarzbrot, Fettgebratenes (wie z.B. Fleisch, Pfannkuchen, Kartoffelpuffer, Bratkartoffeln), scharfe Gewürze, Mayonnaise, Pilze, Nüsse, Trockenobst, Zitrusfrüchte, rohe Pflaumen.