

## Normamed-Diättempfehlungen für Patientinnen und Patienten mit Durchfall

Die Normamed-Diättempfehlungen richten sich vor allem an Patientinnen und Patienten mit **akutem Durchfall** oder **anhaltenden, chronischen Durchfallerkrankungen**. Allerdings sind manche Hinweise auch zur generellen Beachtung geeignet.

Oft sind exakte Ratschläge schwer zu geben, es sollte dann vorsichtig probiert werden, was im Einzelfall verträglich ist, ggf. die Beschwerden verschlimmert oder Besserung bringt. Wichtig ist es, jeweils nur einzelne Änderungen vorzunehmen, damit beobachtet werden kann, auf welches Nahrungsmittel die Verdauung empfindlich reagiert. (Also: Nur mehr von *einer* Sorte essen *oder* eine *neue* Sorte vorsichtig zusätzlich zu bereits Bekanntem ausprobieren.)

Die Nahrung sollte sich allgemein aus einer "leichten", gut verdaulichen Kost zusammensetzen. **Gutes Kauen** und **Zeit ohne Ablenkung** beim Essen sind wichtig. Ein gutes Gebiss wird vorausgesetzt. Speisen sollten durch Kauen in Ruhe zerkleinert und eingespeichelt werden. Übermäßige und betont lang anhaltende Kauvorgänge sind mit dieser Empfehlung allerdings nicht gemeint.

Als **Mahlzeiten** sollten im Regelfall Frühstück, Mittagessen und Abendessen eingenommen werden. Gelegentlicher stärkerer Hunger in den Zeiten dazwischen kann je nach Intensität durch kleine Zwischenmahlzeiten gestillt werden. Es wird aber empfohlen, bewusst Pausen zwischen den Mahlzeiten einzuhalten. Bei sehr starkem Hungergefühl ist es jedoch besser, eine kleine Menge Nahrung (z. B. Brot/Knäckebrot mit etwas Butter) zu sich zu nehmen, besonders wenn der Hunger sehr stark wird oder gar in Schmerz übergeht.

Manche empfinden im Akutzustand der Verdauungsstörung **Fernsehen** beim Essen schon als störend; **Unterhaltung** ist wünschenswert.

**Müsli** oder z. B. **Frischkornbrei**, besonders auch **Milch** und milchsauere Produkte wie **Jogurt, Quark, Biogurt, Kefir, Hüttenkäse** und auch alle anderen Sorten **Käse** führen im Regelfall zu einer Verstärkung der Durchfallbeschwerden. Auch **Milchreis** und **Pudding** stören.

**Schokolade** und **Süßigkeiten** können in Maßen probiert werden. **Weihnachtsgebäck** wie Spekulatius, Stollen, Zimtsterne etc. führen auch in kleinem Mengen zu oft heftigen Beschwerden. **Kekse** und Süßes mit unklarem Inhalt sollten gemieden werden; hier kann außerhalb sehr akuter

Phasen probiert und beobachtet werden. Manche **Kuchen- und Tortensorten** sind hingegen leichter als verträglich/unverträglich zu ermitteln auch hier muss vorsichtig ausprobiert werden. In der Regel werden Kuchenarten wesentlich besser vertragen als Gebäck.

**Schlagsahne** ist im Regelfall in Maßen gut verträglich, außer bei akutem Durchfall, aber nur als frisch zubereitete. In keinem Fall sollte Schlagsahne aus Fertigdosenflaschen und Sprühsahne verwendet werden. Es reichen kleine Mengen für große Beschwerden und heftigen Durchfall.

Achtung: **Der Anteil süßer Speisen** sollte nicht zu hoch sein, Süßes stört viele Regulationsprozesse. Auch wird zusätzlich Magensäure gefördert, bei manchen Menschen entstehen oder nehmen Beschwerden zu (z. B. Sodbrennen, saures Aufstoßen, sehr weicher bis breiiger Stuhlgang).

Da der Anteil von Ballst- und Vitalstoffen für die Grundfunktionen des Organismus sehr wichtig sind, können leichte feine **Knäckebrote** (z. B. Wasa Mjöl, Fincrisp, HUG Knäckebrot) eine wichtige Ernährungsgrundlage bilden.

Bei starken Beschwerden und Durchfall kann durch die Erhöhung des Anteils von feinem Knäckebrot mit dünn bestrichener Butter eine oft sehr rasche Linderung erreicht werden. Je höher der Anteil von Knäckebrot, desto effektiver die Linderung von starken Beschwerden.

Schwer verdauliche, grobe **Vollkornbrote** sind zu vermeiden. Feines Vollkornbrot oder Mischbrot mit Vollkornanteil kann außerhalb akuter Beschwerden anteilig zusätzlich mit Knäckebrot verwendet werden, es sollte jedoch nicht zu frisch sein und vor dem Verzehr grundsätzlich vollständig getoastet oder besser im Backofen für ca. 18–20 Minuten bei 180 Grad getoastet werden. Dies gilt auch für **Mischbrote** (50:50 oder lediglich aus 1050-Mehl gebacken), die als Basiskost gut geeignet sind.

In keinem Fall darf Vollkornbrot mit **Leinsamen** verwendet werden.

**Butter** ist ein idealer Brotaufstrich, **Margarine** ist unerwünscht.

Auch **Marmeladen**, besonders Erdbeer-Marmelade, dünn zu verwenden, werden gut vertragen. Wenn der Magen nicht empfindlich darauf reagiert, sollten außerhalb akuten Durchfalls aus einer halben, frisch angeschnittenen **Zitrone** einige Tropfen (3–6) auf diese Marmelade zur Deckung des Vitaminbedarfs aufgeträufelt werden. Diese Kombination wird im Regelfall auch von sehr empfindlichen Menschen gut vertragen, da der Zucker der Erdbeermarmelade die Säure der Zitrone bindet und die Vitalstoffe für den Organismus erhalten bleiben.

**Nussaufstriche** und **Erdnussbutter** o. ä. stören massiv und sind bis zur Wiederherstellung einer normalen Verdauung zu meiden.

Aufschnitte wie **Wurst, Schinken**, besser noch **dünn geschnittenes Fleisch** (ungeräuchertes Fleisch) mit jeder Würzung, ist dem Geschmack und der Verträglichkeit anzupassen und wird überwiegend gut vertragen. Auch Würzungen mit **Ketchup** werden im Regelfall vertragen, **Mayonaisen** sollten gemieden werden. Außerhalb akuter Phasen kann süßer oder sehr milder **Senf** vorsichtig mit zum Würzen probiert werden.

Die „übliche Schondiät“, oftmals von Nicht-Fachleuten empfohlen, aus **Hafersuppen** oder **Haferschleim**, ist ausdrücklich vollständig zu meiden. **Hafer** ist als Korn mit einer zweiten Hülle versehen. Nach der Ernte bleibt das Getreide zum Trocknen noch auf dem Feld liegen. In dieser ökologischen Nische zwischen den beiden Hüllen entsteht unter häufig wechselnder Feuchtigkeit ein Klima für die Bildung von Schimmelpilzen. Dies ist in der Literatur von führenden Mikrobiologen ausführlich beschrieben worden, ebenso wie die Behandlung von Pferden mit starken Koliken, deren Beschwerden vollständig durch das Weglassen von Hafer verschwanden. Hafer gehört – so schwer das auch aufgrund vorherrschender Meinungen zu akzeptieren fällt – niemals in den Speiseplan von Mensch und Tier, soll Gesundheit bewahrt oder erreicht werden.

Alle **Rohkost**, also **Obst, rohe Salate und rohes Gemüse** sollten zunächst vollständig gemieden werden. Die sehr oft leider noch gebräuchliche Empfehlung von geriebenem **Apfel mit Banane** ggf. noch mit einer Beimengung von geriebener **Möhre** ist problematisch. Dies führt oft zu sehr wässrigem Durchfall mit Schleimabsonderung.

**Gemüse** ist wichtig und sollte gegessen werden, muss aber absolut weich gekocht (aber nicht zerkocht) oder besser ausreichend lange gedämpft werden. Bestimmte Gemüse werden bei sehr empfindlicher Verdauung nicht vertragen: Dazu gehören besonderes oft **Karotten, Zucchini** und **Spinat**. Aus Sicherheitsgründen sollte hier sehr vorsichtig mit diesen Speisen umgegangen werden, sie sollten zunächst bei Behandlungsbeginn generell gemieden werden.

Gut verträgliche Gemüse sind **Blumenkohl, Broccoli, Romanesco, grüne Bohnen, Kartoffeln** jeder Zubereitungsform, auch Bratkartoffeln, Pommes Frites.

Vorsicht mit Kartoffelbrei, besonders aus **Fertigmischungen, weißen Bohnen, Möhren und Erbsen**, insbesondere bei **Tiefkühlgemüsen**.

**Eintöpfe oder Suppen** sind generell bei Durchfallerkrankungen und Verdauungsstörungen zu meiden, auch wenn sie eine

Zusammensetzungen von Nahrungsmitteln besitzen, die sonst gut vertragen werden.

**Aufläufe**, auch mit Sahnebeimengung, können probiert werden. Dabei kann bei Käse vorsichtig in Maßen **Mozzarella** versucht werden. Mozzarella muss jedoch gebacken oder ausreichend lange erhitzt werden. Alle anderen Sorten Käse bitte unbedingt meiden!

**Nüsse** können in Maßen gegessen werden, nicht aber bei wässrigem Durchfall. Menge pro Tag: ca. das Volumen von drei bis max. vier Wallnüssen. Mehr nicht!

Kaltgepresstes **Olivenöl** und **Essig** (z. B. Balsamico) sind wichtige Komponenten der Stoffwechselbasisfunktionen. Diese nach der Akutphase und einer leichten Besserung der Beschwerden in kleinen Mengen, z. B. durch das Einstippen von getoastetem Brot wieder täglich zu sich zu nehmen, ist sehr wichtig. Es ist von Vorteil, milde oder ältere Balsamico-Essigsorten zu verköstigen, die hier die Verträglichkeit fördern. Wässriger Durchfall ist jedoch eine Kontraindikation dafür. Bei weichem bis breiigem Stuhlgang kann in sehr kleinen Mengen probiert werden, sehr vorsichtig und langsam gesteigert werden. Von großer Bedeutung dabei ist es, der sauren Komponente "die Schärfe" zu nehmen. Dies erreicht man durch Beimengung von etwas Zucker oder Süßstoff zum Essig, wodurch in den meisten Fällen der Unverträglichkeit nachhaltig vorgebeugt wird. Die Vorteilhaften Wirkstoffe bleiben dabei erhalten.

**Saure Gurken** oder **Gewürzgurken** oder **sauer eingelegtes Gemüse** ist bei akutem Durchfall nicht zu empfehlen.

**Nudeln** und **Pizza** in nahezu jeder Form können gegessen werden. (Sie werden besser vertragen, wenn man sie nicht mittags, sondern abends zu sich nimmt. Mittags sind Fleisch, Fisch oder Gemüse die wichtigste Grundlage für die Ernährung.) **Reis** ist mit Vorsicht zu genießen und muss probiert werden.

Nach Abklingen der akuten Durchfallphase, wenn ein Übergang zu einer Besserung der Stuhlfestigkeit beobachtet wird, kann langsam versucht werden, z. B. einzelne Scheiben einer **Apfelsine** oder eines **Apfels** zum Frühstück wieder in den Speiseplan aufzunehmen. Der Obstanteil sollte langsam gesteigert werden. Zunächst jedoch: auf keinen Fall Saft trinken!

Bei **Getränken** gibt es wenige Einschränkungen. Die tägliche Menge an Flüssigkeit sollte dem Zustand angepasst werden, eine pauschale Empfehlung gib es nicht. Eine Flüssigkeitsmenge von ca. zwei Litern pro

Tag für Erwachsene ist deshalb nur eine Richtlinie. Zu wenig und zuviel Flüssigkeit/Tag belastet die Erholung.

Es kann **Wasser** mit und ohne Kohlensäure getrunken werden. Alle industriell hergestellten Getränke sollten aber vorsichtig und in Maßen individuell probiert werden.

**Tee** (aber keine Früchtetees) ist im Akutzustand als Getränk am besten. Roibuschtees und schwarze Tees sind besser verträglich als Pfefferminztee, den man auch im Rahmen der Traditionellen Chinesischen Medizin zu den "kalten Nahrungsmitteln" zählt. Deshalb bekommt man durch Pfefferminztee nicht selten ein gesteigertes Hungergefühl oder eine Reizung mit einem Gefühl des „Nicht-satt-werdens“.

**Kaffee, Alkohol und Fruchtgetränke** jeder Art stören die Besserung schon durch kleine Mengen und sollten zunächst vollständig gemieden werden. Auch der oft beschworene Kamillentee ist bei Verdauungskrankheiten nicht ideal. **Getreidekaffees und alkoholfreies Bier** bitte unbedingt meiden!

#### **Verhalten bei Besserung und Verschlechterung des Zustandes:**

Oft erfahren auch schon lange chronisch Kranke eine deutliche Verbesserung des Zustands durch die Befolgung dieser Diätvorschläge. Oft ist eine Besserung durch die hier beschriebene Diät so rasch und nachhaltig, dass Patienten andere Untersuchungen meiden oder abbrechen. Bitte bei Verbesserungen und gleichzeitiger Behandlung im Rahmen eines Therapieplans unbedingt Ihren Arzt konsultieren, bevor Sie z. B. Medikamente absetzen.

Besonders bei noch unklaren oder vielschichtigen Ursachen für Verdauungserkrankungen sind auf dem Weg der Besserung auch Schwankungen und Verschlechterungen im Verlauf möglich.

Es ist wichtig, nicht jede Verschlechterung oder das Auftreten von Beschwerden oder eine Verschlimmerung des Durchfalls sofort mit der Zusammensetzung der Diät in Verbindung zu bringen. Der unmittelbare Rückschluss von Nahrung auf Beschwerden ist oft ein Fehler, der das Spektrum der Nahrung, das in dieser Phase zur Verfügung steht, unnötig einschränkt.

Bitte machen Sie sich bewusst, das es im Rahmen einer Durchfallerkrankung auch eine neue Krankheit (z. B. einen beginnender Infekt) geben kann, die nicht übersehen werden darf. Also bitte nicht gleich „genau wissen“ woran es gelegen hat, dass es mal schlechter oder

besser geht. Bitte in Ruhe prüfen und die von Normamed sonst empfohlenen Maßnahmen auch dadurch im eigenen Interesse beachten.

### **Bitte beachten Sie:**

In Abhängigkeit vom jeweiligen Zustand und im Rahmen einer sorgfältigen individuellen Einstellung und damit *ausdrücklich nicht pauschal* empfehlen wir gegebenenfalls einige ergänzende oder zu den genannten Empfehlungen abweichende Maßnahmen, die die Heilung fördern und besonders den Allgemeinzustand zur Anregung der Selbstheilungskräfte unterstützten sollen.

Dabei sollte beachtet werden, dass die oft zur Gewohnheit gewordene übermäßige regelmäßige Verwendung von **Vitaminen** oder sonstiger Zusätze – oder **Nahrungsergänzungsmittel** besonderes bei Durchfall störend ist. Besonderes bei Durchfall führen Präparate mit sog. Spurenelementen oft zu einer deutlichen Verschlechterung des Zustandes und einer Steigerung der Beschwerden. Vitamine sind dennoch sehr wichtig und müssen in bestimmten Abschnitten unter genauer Anleitung verwendet werden.

Die Verwendung von **Probiotika** – sonst ein wichtiger Bestandteil der Nutzung mikrobiologischer Erkenntnisse für Heilungsprozesse – ist bei Durchfall problematisch. Hier muss und sollte mit dem Arzt im Einzelfall das Vorgehen erörtert werden.

Dem Allgemeinzustand angepasst sollten auch **Bewegungen** und **Aktivitäten** werden, die eine weitere wichtige Begleitung auf dem Weg zur Heilung sind. Bewegung in Form eines Spaziergangs am Vormittag nach dem Frühstück, ca. 20–25 Minuten, ist sehr zu empfehlen. Bitte beachten Sie hierzu generell die Normamed-Empfehlungen zu Sport und Bewegung.

Besonders chronische Durchfallerkrankungen mit oder ohne wechselnde Akutphasen sind – wie alle Funktionen des Körpers – auch mit der **Psyche** wechselseitig gekoppelt. Um hier wegen der oft starken Beeinträchtigung der Lebensführung weitere Möglichkeiten der Verbesserung zu erfahren, empfehlen wir besondere einfache Übungen, etwa im Rahmen eines Autogenen Trainings oder Gewinnung eines erholsamen Schlafs.

Es sei noch darauf hingewiesen, dass leider zu oft, besonders bei lang anhaltenden Beschwerden, Psychisches als maßgebliche Ursache und als Grund für die Erkrankung herangezogen wurde. Dies ist hier nicht gemeint. Sehr oft erweisen sich als Ursachen für chronische

Durchfallerkrankungen, die aus Hilflosigkeit dann „**psychosomatisch**“ genannt werden, bei sorgfältiger Prüfung doch eine verborgene Infektion und/oder bestimmte Nahrungsmittelunverträglichkeiten.

**Bitte beachten Sie, dass auch diese Diätempfehlungen bei Beschwerden nicht den Arztbesuch und die genaue Untersuchung ersetzen können. Vergewissern Sie sich, ob gegen empfohlene Kost, die Sie nicht kennen, ggf. Allergien vorliegen. Gehen Sie bitte mit diesen Hinweisen verantwortungsbewusst um. Eine Haftung für jegliche Folgen aus der Anwendung dieser Hinweise schließen wir ausdrücklich aus.**