

Normamed-Diättempfehlungen | Diarrhöe (Durchfall)

Die **Normamed-Diättempfehlungen** berücksichtigen das Wissen über gesunde Ernährung. Sie sind Teil der Normamed-Ursachenmedizin zur Untersuchung und Behandlung der tatsächlichen Ursachen für Verdauungsstörungen. **Durchfall (Diarrhöe)** kann als Vorgeschichte eine empfindliche Verdauung haben. Bei akuten Beschwerden kann die Beachtung der Diättempfehlungen auch schon vor und während einer genaueren Ursachenabklärung helfen.

Bitte beachten Sie aber, dass die folgenden Diättempfehlungen im Rahmen von Normamed-Behandlungsplänen je nach Untersuchungsergebnis individuell angepasst werden.

Die **Normamed-Diättempfehlungen bei akutem und chronischem Durchfall** unterscheiden mit einer „Diät-Ampel“ zwischen Nahrungsmitteln, die therapiebegleitend **gut oder sehr gut geeignet** sind (), die eher neutral sind () oder die eher **schlecht oder sehr schlecht** geeignet sind (). Es ist schon viel geholfen, wenn dies beachtet wird. Dazu gibt es viele Nahrungsmittel, die **individuell ausprobiert** werden sollten (), nach Menge und Verträglichkeit. Insbesondere wenn der akute Durchfall abklingt (**Besserungsphase**) kann so die Ernährung vorsichtig wieder abwechslungsreicher gestaltet werden. Die folgenden Hinweise berücksichtigen westeuropäische Ernährungsgewohnheiten.

gut oder sehr gut (!) geeignet	
	!
neutrales Nahrungsmittel, kann in normalen Mengen verwendet werden	
schlecht oder sehr schlecht (!) geeignet	
	!
individuell probieren	
< = eher nicht, aber ggf. in kleinen Mengen	<
v = vorsichtig ausprobieren	v
> bei Verträglichkeit nach eigenem Ermessen steigern	>

Besonders bei Durchfall können Ernährungsfehler die Verdauung sehr stören und den Darm reizen. Geeignete Nahrung kann schnell zu einer erheblichen Besserung führen.

Mit guter Würzung kann Abwechslung in die Kost gebracht werden. Sofern das Dämpfen von Gemüse möglich ist, führt das zum besseren Erhalt von Vitaminen und Mineralstoffen. Kartoffeln kräftigen und unterstützen die Verdauungsregulierung.

Mit Abklingen akuter Beschwerden kann die kurzzeitig erforderliche Schonkost erweitert werden. So sind zum Beispiel dann Himbeer- oder Erdbeermarmeladen mit ein paar Tropfen Zitrone auf Knäckebrot mit etwas Butter zum Frühstück oft gut bekömmlich.

Die Nahrung sollte sich allgemein aus einer "leichten", gut verdaulichen Kost zusammensetzen. Gutes Kauen und Zeit ohne Ablenkung beim Essen sind wichtig. Ausreichend Flüssigkeit (Wasser und Tees) benötigt der Körper besonders.

Normamed-Diättempfehlungen | Diarrhöe (Durchfall)

Nahrungsmittel	Durchfall		
	akut/stark	in Besserung	chronisch, wechselnde Stühle
Milchprodukte generell:	!	!	!
Dosenmilch			v
Schlagsahne, frisch			v
Sauermilchprodukte generell:			v
Joghurt			v (bei chronischem Durchfall sehr sorgfältig probieren)
Käse generell:	!	!	<
Mozzarella			v (nur gekocht, gebraten, gebacken, nicht frisch!)
Nudeln, Reis, Müsli, Brei, Flakes generell:		<	v
Maisflocken/Cornflakes		<	v
Nudeln mit Ei		<	v
Nudeln ohne Ei		<	v
Reis, weiß		<	v
Brotsorten generell:			
Graubrot	nur getoastet	nur getoastet	nur getoastet
Knäckebrot, fein	!	!	!
Knäckebrot, grob, mit Ballaststoffen			
Fleisch generell:		v	
Kalbfleisch		v	
Kaninchen		v	>
Lammfleisch		v	>
Rindfleisch		v	v
Schweinefleisch		v	<
Wildfleisch		v	>
Wurst generell:		v	
Geflügel generell:		<	
Ente, Gans, Fasan			v
Huhn, Strauß		<	>
Truthahn, Pute		<	>
Fisch generell:		v	v
Krusten- und Weichtiere generell:		v	v
Muscheln und Austern	!	!	!
Salate generell:	Bitte auch generell Normamed-Hygienehinweise beachten!		
Kräuter und Gewürze generell:			
Meersalz	!		!

Normamed-Diättempfehlungen | Diarrhöe (Durchfall)

Nahrungsmittel	Durchfall		
	akut/stark	in Besserung	chronisch, wechselnde Stühle
Obst generell:		<	<
Bananen, Äpfel		v	v
Gemüse generell:			
Blumenkohl (weich, gedämpft oder gekocht), Feine grüne Bohnen, Broccoli, Kartoffeln (bei Durchfall in jeder Zubereitungsform), Romanesco. Hauptbestandteil: Karoffeln und Knäckebrot. Gemüse in kleinen Mengen, wenn vertragen			
Artischocken, Champignons, Petersilienwurzeln, Lauch, Meerrettich, Radieschen, Rote Beete, Schwarzwurzeln, Sellerie, Spargel, Tomate, gekochte Zwiebeln		v	v
Chutneys, Chinakohl, Gurken, Kürbis, Linsen, Mangold, Mais, Möhren, oliven, Paprika, Pastinaken, Rosenkohl, Sauerkraut, Spinat, Weißkraut Wirsing, Zucchini (generell nicht), rohe Zwiebeln			
Nüsse generell:		v	v
Erdnüsse, Paranüsse	Achtung! Geringverdorben schon karzinogen!		
Kuchen, Gebäck, Süßigkeiten generell:		v	>
Blätterteig, Erdnussbutter, Frucht- und Milchspeiseeis, Hefegebäck, Krapfen, Kunsthonig, Marzipan, Nußgebäck, Schokoladenhaltige Brotaufstriche, Quarkkuchen, Rührkuchen, Waffeln, Stollen, Zwiebelkuchen		v	>
Apfelstrudel, Sachertorte,			<
Konfitüre, Marmelade	<	v	v
Eier generell (gekocht und gebraten)		<	>
Eier, roh	Achtung! Hohes Infektionsrisiko!		
Essige generell:			>
Öle generell:	!	v	!
Olivenöl, kaltgepresst; Sonnenblumenöl; Sojaöl			>
Fette generell:			
Butter (normal und gesalzen)			
Sauer- und Süßrahmbutter			
Butterschmalz			>

Normamed-Diättempfehlungen | Diarrhöe (Durchfall)

Nahrungsmittel	Durchfall		
	akut/stark	in Besserung	chronisch, wechselnde Stühle
Chinesische/asiatische Küche generell:		v	v
Reisnudeln, Tofu, Ingwer, Mango		v	v
Fertiggerichte, Fast food generell:			
Gemüsekonserven		v	>
Pommes frites		v	>
Pizza (bei Besserung abends etwas probieren)		<	
Getränke generell:			
Bier, mit und ohne Alkohol; Champagner/Sekt, Fruchtsäfte jeder Art, Liköre, Schnaps, Limonaden, Früchtetees, Kamillentee, Pfefferminztee, Wein,			v
Tee, schwarz; Roibusch, Jasmintee			
Tee, grün; Tee mit Kardamom		v	v
Kaffee, Espresso, Capuccino			<
Wasser mit und ohne Gas			