



## Infozept ► Magen-Darm-Grippe

### **Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient!**

Bei Ihnen wurde eine „Magen-Darm-Grippe“ oder auch „Gastroenteritis“ festgestellt. Diese wird meistens von Mikroorganismen oder anderen Bestandteilen der Nahrung verursacht und äußert sich typischerweise durch plötzliche Übelkeit, Erbrechen, Durchfall und einer begleitenden Schwäche. Krampfartige Bauchschmerzen und auch Fieber, sowie Kopf-, Rückenschmerzen und Schwindel können hinzutreten. Der Krankheitsverlauf ist in der Regel gutartig und dauert meist nur wenige Tage.

- Allgemein:**
- **Ruhe** Ruhen Sie sich aus, legen Sie sich hin
  - **kein Essen** Kurzer Stopp der Nahrungsaufnahme
  - **Viel Trinken** Trinken ist wichtiger als Essen
  - **Diät** Mit dem Kostaufbau behutsam beginnen
  - **Medikamente** Soweit verordnet bei starken Beschwerden

**Vermeiden:** Milch, Sahne, Fette, Öle, Butter, fettreiche Wurst- und Fleischwaren, Obstsaften, Kohl, Rohkost (außer Apfel und Karotten), Kaffee, Vollkornprodukte

- Übelkeit:**
- Bei starker Übelkeit nehmen Sie **keine feste Nahrung** zu sich.
  - Hilfreiche Medikamente können sein: Iberogast® Tropfen – 3x 20 Tropfen (Kinder weniger) MCP® Tropfen – 3x 20–40 Tropfen (Erwachsene)• Trinken Sie bei erster Besserung und Durst kleine Mengen z. B. Kamillentee (nur 1 min. ziehen lassen) lauwarm oder Wasser (nicht kalt!).
  - Bei Besserung und Appetit Nahrungsaufbau mit kleinen Portionen leicht verdaulicher Nahrungsmittel, insbesondere Zwieback und Weißbrot.
  - Später auch Kostaufbau mit Reisschleimsuppe, Gemüse- und Hühnerbrühe, Karottensuppe, Kartoffelbrei, geriebenen Äpfeln (ohne Schale) und reifen Bananen (auch jeweils mit Zwiebackstückchen).
  - Dauer der Diät 1–2 Tage. Kleine Portionen beachten, langsam aufbauen.

- Durchfall**
- **Viel trinken** (nicht gekühlt) mindestens 2,5 l/Tag – Wasser, Schwarztee (5 min ziehen lassen) oder Kamillentee (1 min) mit 10 TL Traubenzucker/Zucker pro Liter versetzen
  - Bei anhaltendem starken Durchfall braucht der Körper neben viel Wasser auch Zucker und Salz. Dann kann dem o. g. Tee 1 TL Kochsalz hinzugefügt werden. Ausgewogene Elektrolyt-Lösungen sind auch z. B. als Elotrans®-Beutel• Unterstützend für die Darmflora: Hefepreparate, z. B. Yomogi®, Perenterol®• Loperamid® bei starkem Durchfall gemäß Anweisung nach Arztkontakt

**Bauchkrämpfe** • Wärmeanwendungen; Fencheltee, ggf. Buscopan® nach Arztkontakt

Senioren, immungeschwächte Patienten und Kleinkinder sind durch den Wasser- und Mineralsalzverlust vermehrt gefährdet und besonders beobachtungsbedürftig.

Bei Fragen oder fehlender Besserung nach 3 Tagen melden Sie sich bitte in unserer Praxis!

**Wir wünschen Ihnen gute Besserung!**