

Aufbaudiät bei Bauchgrippe

Bei starkem Erbrechen

Bis 24 Stunden lang nichts essen, jedoch trinken: Eiskalte Flüssigkeit löffelweise, nicht zu viel auf einmal, dafür häufig. Als Getränk kommt beispielsweise in Frage:

- Saft einer Orange, 1 Liter Wasser, ½ Teelöffel Salz, 10 Teelöffel Zucker
- Isodrink, Isostar (Sportlergetränke aus Lebensmittelläden)
- Oraldädon für Säuglinge (aus Apotheke, Tabletten in Wasser lösen)
- Elotrans für Kinder + Erwachsene (aus Apotheke, Pulver in Wasser lösen)
- Gesüsste Mineralwasser: Kohlensäure entweichen lassen, keine Light-Getränke!

Wenn Erbrechen kein Problem mehr ist

Vorsichtiger Nahrungsaufbau: Vorerst gut gesalzen und fettarm. Langsam essen, gut kauen, kleine Portionen in kleinen Abständen! Geeignete Nahrungsmittel sind beispielsweise Karottensuppe, Hafer- oder Reisschleimsuppe, geraffelte Äpfel und Bananen. Weiter auf genügend Flüssigkeitszufuhr achten. Beispiel für drei Tage Schonkost:

1. Tag

- Salzstengeli und gezuckerter Tee oder Mineralwasser
- Säuglinge: Stillen oder Schoppen mit Milupa-Heilnahrung 25
- Rüebli-suppe: 500 g geschälte Rüebli in 1 Liter Wasser ½ Std. kochen, mixen, Gesamtmenge auf 1 Liter Wasser auffüllen, ein knapp gestrichenen Teelöffel Salz zufügen.

2. Tag

- Morgenessen: Zwieback oder Toast ohne Butter mit Tee oder Wasser-Kakao
- Mittagessen: Hafer- oder Reisschleimsuppe, gut gesalzen. Püriertes Kalbfleisch (mit wenig Wasser andämpfen, salzen). Trockenreis oder Kartoffelschnee. Zerdrückte Bananen oder geraffelter Apfel ohne Zucker.
- Abendessen: Wie Mittagessen oder feine Breie (½ Wasser, ½ Milch)

3. Tag

- Morgenessen: Tee, Weggli mit Gelee, Streichkäse oder Quark.
- Znüni: Naturjoghurt, geraffelter Apfel, zerdrückte Bananen, Tee mit Zwieback oder Toast, Orangensaft.
- Mittagessen: Crèmesuppe. Kalbfleischschnitzel grilliert. Rüebli-, Sellerie- oder Lattichgemüse. Geschälte und entkernte Tomaten, gekocht mit etwa 5 g frischer Butter. Kartoffelstock, Reis oder Teigwaren.
- Abendessen: Wie Mittagessen, oder Breie, Auflauf, 1 weiches Ei, französische Omelette, Rührei, Kompott.

Gute Besserung!