

Diarrhoe- Chronischer Durchfall

Ursachen:

Kurzfristig auftretende Diarrhö (akut)

- Verzehr großer Mengen unreifen Obstes oder Trockenfrüchten
- fettigem Essen
- sehr kalten Speisen
- viel Alkohol
- Viren, Bakterien oder Parasiten

Langanhaltenden Diarrhö (chronisch)

- Lactose- und Fuctoseintoleranz
- Zöliakie
- Erkrankungen des Magen-Darm-Traktes
- Schilddrüsenerkrankungen
- Operationen oder Bestrahlung
- Medikamente
- Diabetische Polyneuropathie

Behandlungsmöglichkeiten bei chronischer Diarrhö und Diabetes:

Die Behandlung sollte sich nicht nur auf die Verbesserung der Akutbeschwerden beziehen sondern auch die Ursache in den Fokus nehmen!

1. Flüssigkeitsaufnahme:

- Zum Ausgleich der großen Flüssigkeits- und Elektrolytverluste
- Trinken Sie mindestens 3,0 Liter Flüssigkeit am Tag
 - vermeiden Sie kohlenstoffhaltige Getränke
 - Tee, als Flüssigkeitslieferant
 - Schwarzer oder grüner Tee (30g/Liter), Ziehdauer 20 Minuten
 - Matetee (15g/Liter), Ziehdauer 10-15 Minuten
 - Pfefferminztee (12g/Liter), Ziehdauer 10-15 Minuten
 - Kamillenblütentee (15-25g/Liter), Ziehdauer 10 Minuten
 - Heidelbeer- (30-60g/Liter), Brombeer- (20-30g/Liter), Erdbeertee (10g/Liter), Ziehdauer 10 Minuten
- bei sehr starken Flüssigkeitsverlusten kann darauf geachtet werden, ob noch Zucker zum Tee hinzugefügt wird → bei Diabetes mellitus möglichst über einen kurzen Zeitraum
- Alternativ zu Tee kann auch Brühe mit etwas Salz getrunken werden
- Von Colagetränken wird abgeraten, weil die Symptomatik teilweise verstärkt werden kann

2. Mahlzeitenaufbau

- Kann individuell angepasst werden und gleichzeitig zur Flüssigkeitsaufnahme erfolgen
- Nehmen Sie mehrere kleine Mahlzeiten am Tag zu sich
 - Stopfende Lebensmittel und Speisen
 - Weißbrot
 - Reis- und Haferschleim
 - Moro Suppe