

Elektrolytlösung bei Brechdurchfall

Bei Brechdurchfall verliert der Körper rasch Salze und Flüssigkeit, durch den Verlust an Magensäure im Rahmen des Erbrechens kommt es zudem zu einem Ungleichgewicht zwischen Säuren und Basen im Körper. Im Handel (Apotheke, Reformhaus) sind industriell gefertigte, teure Elektrolytlösungen erhältlich - man kann diese freilich auch selbst herstellen:

1/3 Liter Schwarztee bzw. Fenchel-Anis-Kümmel-Tee

+

1/3 Liter Orangensaft oder Apfelsaft

+

1/3 Liter Natrium-reiches Mineralwasser

+

6 EL Traubenzucker

=> Schluckweise gekühlt trinken

Alternative, falls kein Natrium-reiches Mineralwasser verfügbar ist:

2/3 Liter Schwarztee bzw. Fenchel-Anis-Kümmel-Tee

+

1/3 Liter Orangensaft oder Apfelsaft

+

6 EL Traubenzucker

+

9 g Kochsalz (entspricht einem gestrichenen Teelöffel)

Rezept Karottensuppe nach Moro

Die Karottensuppe nach Professor Dr. Moro, im Jahr 1908 Chef der Heidelberger Kinderklinik, rettete bis in die 40er Jahre des 20. Jahrhunderts vielen Kindern das Leben. Dann geriet sie mit dem Aufkommen der Antibiotika in Vergessenheit - zu Unrecht, wie man heute weiß. Beim Kochen der Karotten entstehen kleine Zuckermoleküle, die den Rezeptoren auf den Darmzellen zum Verwechseln ähnlich sehen - statt sich der Darmwand anzuheften, verbinden sich die Darmbakterien mit eben diesen Zuckermoleküle und werden anschließend einfach ausgeschieden.

Zutaten:

500 g geschälte Karotten

1 Liter Wasser

3 Gramm Kochsalz

Zubereitung

500 g geschälte Karotten in 1 Liter Wasser eine Stunde kochen, dann durch eine Sieb drücken oder im Mixer / mit dem Mixstab pürieren, mit gekochtem Wasser wieder auf 1 Liter auffüllen und drei Gramm Kochsalz zugeben.

Weitere Ernährungs-Tipps bei Brechdurchfall

Neben der Karottensuppe nach Moro sind zum Beispiel Zwieback, gekochter Reis, Haferschleim oder mit Zucker gesüßter Tee (Cola ist wegen des extrem hohen Zuckergehalts problematisch – Bauchkrämpfe können sich dadurch verstärken, die Kohlensäure wird zudem bei starker Übelkeit hin und wieder als unangenehm empfunden) in Kombination mit Salzstangen / gesalzenen Keksen (z.B. "Tuc") ebenfalls bekömmlich und zudem hilfreich, die Durchfallbeschwerden zu bessern. Geriebener Apfel ist wegen der enthaltenen Pektine (wirken wie Gelierzucker) ebenfalls geeignet.