

# Einkaufsliste bei Durchfällen

Wenn Sie häufige Durchfälle haben, sollten Sie leichte Kost zu sich nehmen und ausreichend trinken, um Flüssigkeits- und Mineralverluste auszugleichen.

## Tipps für Ihren Einkauf

### Getränke und Nahrungsmittel

- ✓ Stilles Wasser
- ✓ Kräutertees
- ✓ Gemüsebrühe
- ✓ Reiswasser (bitte mit Salz und wenig Traubenzucker anreichern)
- ✓ Aprikosensaft (mit Wasser verdünnen)
- ✓ Bananensaft (mit Wasser verdünnen)
- ✓ Fertige Elektrolyt-Mischungen aus der Apotheke
- ✓ Banane (schaumig schlagen)
- ✓ Apfel (mit Schale sehr fein reiben)
- ✓ Reissuppe (aus Reismehl oder Reisflocken)
- ✓ Kartoffeln und Karotten (kochen und zu Brei oder Suppe verarbeiten - aber ohne Fett)

## Notizen

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---