# Hilfen bei Diarrhö

Das folgende Merkblatt ist ein nicht abschließender Mustertext, der Ihnen als Vorlage dienen kann und entsprechend der individuellen Situation angepasst werden sollte.

## Viel trinken:

* Kräutertee (Fenchel, Kümmel, Anis)
* Stilles Mineralwasser
* Schwarzer Tee, 10 bis 15 Minuten gezogen
* Klare Gemüsebrühe
* Säurearme Obstsäfte (Pfirsich, Banane)

## Speisen und Getränke zur Darmberuhigung:

* Fein pürierte Banane mit Zitronensaft abschmecken und mehrmals täglich als Zwischenmahlzeit einplanen
* Geriebener Apfel, geriebene Karotte
* Heidelbeeren: 3-mal täglich 10 Stück getrocknete Heidelbeeren kauen
* Heidelbeeren als Tee: 1 EL getrocknete Heidelbeeren mit 1 Tasse kochendem Wasser überbrühen, 10 Minuten köcheln lassen und abseihen
* Heidelbeersaft: mehrere kleine Portionen am Tag sind erlaubt

## Empfehlung:

* Wenn Sie Milchprodukte vertragen, können nicht wärmebehandelter Naturjoghurt, reine Buttermilch und Dickmilch zum Aufbau einer gesunden Darmflora beitragen. Bitte sprechen Sie mit Ihrer Fachassistenz für orale Tumortherapie darüber!

## Bitte meiden Sie:

* Kalte Getränke
* Getränke mit Kohlen- oder viel Fruchtsäure
* Milch, Milchprodukte
* Sehr kalte und sehr heiße Speisen
* Röststoffe (in Kaffee, durch Braten oder Rösten)
* Zuckeraustauschstoffe (z. B. Sorbit)
* Blähende Gemüsesorten wie Kohl
* Steinobst
* Alkohol