



Diätplan bei Magen-Darm-Erkrankungen

☺ ERLAUBT

Getränke:

- Kamillen-, Pfefferminz-, Schwarz-, Fenchel- oder Kümmeltee, **idealerweise** 1 Tasse Tee + 1 TL Traubenzucker + 1 Prise Salz
- Mineralwasser mit wenig Kohlensäure
- evtl. Elektrolyt-Tabletten aus der Apotheke

Speisen:

- Reisschleim für Säuglinge und junge Kleinkinder
- Zwieback, Toast- oder Weißbrot, Knäckebrot, Laugenbrötchen, Salzstangen
- Gekochte Kartoffeln oder Kartoffelbrei **ohne** Fett und Milch
- Gekochte Möhren **ohne** Fett
- Geriebener Apfel
- Zerdrückte Banane
- Nudeln oder Reis **ohne** Soße, evtl. etwas Instantbrühe darüber geben
- Haferflockenbrei **ohne** Milch
- Obstbrei aus Apfel, Banane und Zwieback
- Magerquark oder Hüttenkäse (nicht an den ersten Tagen!)

☹ VERBOTEN

Milch, Fett, Eis, Eier, Säfte, Kristallzucker, Vollkornprodukte, Zitrusfrüchte

**Für die Genesung Ihres Kindes ist es wichtig,
dass Sie den Diätplan konsequent über mehrere Tage
- bis zur deutlichen Besserung - einhalten!**