



## Schonkost

(insbesondere bei Durchfallerkrankungen)

Als Schonkost bezeichnet man „leicht-verdauliche Nahrungsmittel“. Erforderlich kann diese Diätform z.B. bei Durchfallerkrankungen werden.

Z.B.:

- Reis / Nudeln / Kartoffeln ggf. ohne Soße (leicht gesalzen)
- Gekochte Karotten ( Karottensaft)
- Geriebener Apfel ( säurearm)
- Salzbrezeln / Salzstangen
- Gemüse-Nudelsuppe ( Buchstabensuppe ☺)
- Weißbrote / LaugenBretzeln-Stangen, (ggf. Zwieback)
- Gedrückte Banane

Hilfreich können sein zusätzlich:

- Elektrolytmischungen (z.B. Oralpädon)
- Saccharomyces (z.B. Perenterol)
- Tee mit Traubenzuckerpulver anmischen
- Traubenzuckerbonbons / Traubenzucker Lutscher (z.B. Dextroenergen)

Vermeide insbesondere:

- Süßigkeiten
- Löffelbisquittes (Lö-Bi), besonders (Faschings-) Krapfen
- Schokolade
- fettiges Essen
- Ballaststoffreiche Kost ( Körnerprodukte)
- Coca Cola (verschlechtert meist die Beschwerden, im Gegensatz zur ehemaligen Annahme, dass Cola hilft)

-> Bitte KEINE MCP-Tropfen (Metoclopramid) für Kinder geben!!!

Grundsätzlich auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten!!!  
(Speichel ?, Urin ? ausreichend ?)

Nachfragen gerne bei ihrem Kinderarzt  
Dr. Peisler