

### Maßnahmen bei therapiebedingtem Durchfall (Diarrhoe)

- Dokumentation der täglichen Stuhlgangfrequenz
- Ausreichende Flüssigkeitszufuhr
- Verzicht auf blähende (Kohl, Zwiebeln, Paprika) und fettige Speisen
- Häufige, kleine Mahlzeiten
- Schwarzer Tee, Heidelbeertee, Bananen, dunkle Schokolade (mind. 70% Kakao), Magerquark, getrocknete Heidelbeeren, getrocknete Trockenfrüchte, mageres Fleisch, fettarmer Käse, Reis, Nudeln
- Reiswaffeln, Salzstangen, Haferschleim, gekochte Kartoffeln, Karotten sowie fein geriebene Apfelschalen
- Würzen mit Muskatnuss
- **Verzicht auf** Milch, Kaffee, Alkohol und Süßstoff sowie kalte Getränke oder Cola
- Loperamid: initial 4mg, dann alle 4 Stunden 2mg oder nach jedem flüssigen Stuhlgang
- Ggf. Elektrolytlösungen aus der Apotheke
- Moro-Suppe aus Karotten (Rezepte im Internet)
- Stuhlprobe zur Frage bakterielle/virale Ursache
- Bei anhaltender Symptomatik ärztliche Rücksprache zur Frage Tinctura opii, Flohsamenschalen
- Bei anhaltender Symptomatik >48h, Fieber, blutigem Stuhlgang oder Bauchschmerzen und anhaltendem begleitendem Erbrechen ärztlichen Rat einholen, ggf. Vorstellung in Notaufnahme