

Elektrolytmischung bei Durchfallerkrankungen

Liebe Patientin, lieber Patient,

bei Durchfallerkrankungen verliert der Körper viel Flüssigkeit und Mineralsalze, was für Säuglinge und ältere Patienten schnell lebensbedrohlich werden kann. Früher hat man bei Durchfall oft Cola und Salzstangen empfohlen, um Elektrolytverluste wieder auszugleichen. Heute weiß man, dass in Cola zu viel Zucker enthalten ist, welcher den Durchfall noch verstärken könnte.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt, sollte kein fertiges Arzneimittel zur Verfügung stehen, eine Mischung aus Salzen wie Kochsalz, Natriumcitrat und Kaliumchlorid sowie Traubenzucker (Glucose) in einem definierten Verhältnis.

Trinklösung gemäß Empfehlung der WHO selbst herstellen:

Zutaten:

- 4 Teelöffel Zucker (= Saccharose; wird im Körper in Glucose und Fructose gespalten)
- $\frac{3}{4}$ Teelöffel Salz (Kochsalz = Natriumchlorid)
- ~ 250 ml Orangensaft oder ersatzweise 2 Bananen dazu essen (enthält Kalium)
- 1 l Mineralwasser oder abgekochtes Wasser (in Deutschland)

Rühren Sie Salz und Zucker in die Mischung aus Orangensaft und Wasser ein. Leitungswasser kann in einigen Ländern mit Bakterien belastet sein. In diesen Ländern sollte nur industriell aufbereitetes Wasser verwendet werden.

Trinkmenge: etwa 40 ml pro kg Körpergewicht innerhalb von 24 Stunden

Beispiel: Bei einem Körpergewicht von 75 kg entspricht das 3 l/Tag.

Wann zum Arzt?

Bei länger anhaltendem Durchfall oder wenn weitere Symptome auftreten (z. B. blutiger Stuhl, starke Kreislaufprobleme), sollte ein Arzt zu Rate gezogen werden. Gerade Säuglinge, Kleinkinder sowie alte und chronisch kranke Menschen müssen bei schwerem Durchfall mit hohem Wasserverlust frühzeitig ärztlich behandelt werden.

Gute und schnelle Besserung wünscht Ihnen

Apothekenstempel