



**Facharzt für Kinder- und Jugend-  
heilkunde | Allergologe**

Bautzner Straße 114  
D-01099 Dresden

fon 0351.8020111  
fax 0351.2167325

**[www.kinderarztpraxis-rupprecht.de](http://www.kinderarztpraxis-rupprecht.de)  
[post@kinderarztpraxis-rupprecht.de](mailto:post@kinderarztpraxis-rupprecht.de)**

## DIÄTPLAN

### So könnte eine Diät bei Durchfall (und/oder Erbrechen) aussehen:

Gestillte Säuglinge sollten weiterhin, aber häufiger gestillt werden, ab dem 5. Monat Karottenbrei. Nicht gestillte Säuglinge erhalten ihre normale Säuglingsnahrung.

### ab dem 6. Monat möglich:

#### 1. Tag:

keine Milch, keine Butter, kein Zucker (nur Traubenzucker)  
in häufigen kleinen Portionen (20-30ml) Kräuter-, Kamillen- oder Pfefferminztee, evtl.  
etwas Traubenzucker zusetzen – 1 Teelöffel/50 ml, mit Schale geriebener Apfel (braun  
werden lassen), mit Gabel zerdrückte Banane

#### 2. Tag:

früh Reisschleimsuppe, mittags Möhrensuppe oder Möhrenbrei (z. B. „Möhre pur“ aus  
dem Gläschen), abends geriebener Apfel, Zwieback, Röstbrot oder altbackenes Weißbrot,  
über den ganzen Tag verteilt Tee oder stilles Mineralwasser

#### 3. Tag:

früh Tee, Malzkaffee oder Wasser-Kakao (nur reinen Kakao verwenden), Brot mit wenig  
Butter, mittags Möhren mit Wasser-Kartoffelbrei, Salzkartoffeln, abends Reisbrei mit  
geriebenem Apfel oder Zwieback – Apfel – Brei, Magerquark, Reiswaffel

#### 4.Tag:

zunehmend Auflockerung der Diät mit Halbmilchzubereitungen (Mehl- und Grießsuppen,  
Kartoffelbrei). Teigwaren, Weißbrot, Geflügel, Wiener Würstchen, weichgekochtes Ei,  
weiterhin viel Flüssigkeit anbieten

Die Dauer der Diät ist vom Befinden des Kindes und vom Anhalten der Symptomatik  
abhängig zu machen, sobald wie möglich sollte Wunschkost ermöglicht werden.