

Durchfall & HAART



**Tipps und
Ernährungsempfehlungen
können helfen!**

GEM!

Gesellschaft zur Förderung
von Ernährungstherapien
bei Malnutrition (GEM) e.V.

Dieses Faltblatt bietet viele hilfreiche Tipps und Empfehlungen, die sich in der Ernährungsberatung bewährt haben bzw. in Studien überprüft wurden. Eine persönliche Beratung durch Ihren Arzt, Apotheker oder Ernährungsberater kann hierdurch jedoch nicht ersetzt werden.

Durchfälle & HAART

Im Rahmen einer hochaktiven antiretroviralen Therapie (HAART) können Durchfälle insbesondere zum Start einer neuen Therapie auftreten. Nach einer Gewöhnungsphase von 4 bis 6 Wochen ist in den meisten Fällen ein Abklingen der Beschwerden zu beobachten. Während dieser Phase können Sie in den meisten Fällen durch die nachfolgenden Tipps und Ernährungsempfehlungen die Beschwerden lindern. Hierzu stellen wir Ihnen grundlegende Strategien,



„altbewährte Hausmittel“, Lebensmittel und Präparate vor, die Sie zur Linderung von Durchfällen und deren Folgen anwenden können. Die individuelle Verträglichkeit muss jeder selbst ausprobieren. Helfen diese Tipps allein nicht, können Sie auch auf Medikamente gegen Durchfall zurückgreifen.

Bei lang anhaltenden oder besonders starken Durchfällen sollten Sie zusammen mit dem Arzt auch andere mögliche Ursachen für den Durchfall ausschließen. Hierbei kann eine Stuhluntersuchung auf mögliche Erreger oder der Ausschluss einer Fettverdauungsstörung weiteren Aufschluss geben. Auch ein H₂-Atemtest zur Feststellung einer Milchzucker- oder Fruchtzuckerunverträglichkeit kann sinnvoll sein .

Grundlegende Regeln

Beachten Sie zur Linderung von Durchfällen die im Folgenden ausführlich erläuterten Regeln:

- Gleichen Sie den Flüssigkeitsverlust aus
- Ersetzen Sie Nährstoff-, Mineralstoff- und Vitaminverluste
- Entlasten Sie den Körper mit leicht verdaulichen Lebensmitteln
- Nutzen Sie „altbewährte Hausmittel“

Flüssigkeitsverluste ausgleichen

Erhöhen Sie Ihre Flüssigkeitszufuhr auf mindestens 2 bis 3 Liter pro Tag. Geeignete Getränke sind natriumreiche Mineralwässer (ab 200 mg Na/l) oder bei Abgeschlagenheit auch verdünnte Cola-Getränke. Entfernen Sie die verdauungsfördernde Kohlensäure durch Rühren. Auch Gemüsebrühen/Bouillons, leicht gesüßte Kräutertees (z.B. Kamille, Pfefferminze, Fenchel, Kümmel, Anis) oder verdünnte Säfte (1 Teil Saft, 2 Teile Wasser) sind geeignet.

Nehmen Sie Getränke im Abstand von ½ Stunde vor oder nach einer Mahlzeit zu sich. Während des Essens sollten Sie nur wenig trinken.

Kaffee und alkoholische Getränke verstärken den Durchfall – verzichten Sie daher weitestgehend auf diese Getränke.

Nährstoff-, Mineralstoff-, Vitaminverluste ersetzen

Durch den Flüssigkeitsverlust verliert der Körper auch viel Natrium und Kalium. Zum Ausgleich der Natriumverluste eignen sich Salzstangen, Laugengebäck, Gemüsebrühen/Bouillons, natriumreiche Mineralwässer oder Tees mit Zucker und einer Prise Jodsalz.

Der erhöhte Kaliumverlust kann mit kaliumreichen Obstsäften (Bananen, Holunderbeeren, Johannisbeeren, Kiwis, Aprikosen, Brombeeren, Orangen) und Gemüsesäften (Knollensellerie, Karotten, Tomaten) ausgeglichen werden. Auch frische Bananen, Aprikosen, kakaohaltige Lebensmittel sowie Tomatenerzeugnisse sind besonders kaliumreich.

Bei starken Durchfällen kann auch das Trinken einer so genannten „Dehydratationslösung“ eine Hilfe sein.

Dehydratationslösung:

Zutaten: 5 Orangen, abgekochtes Wasser oder Tee, 1 TL Jodsalz, 10 TL Haushaltszucker.

Orangen auspressen, Saft mit abgekochtem Wasser oder Tee auf 1 Liter auffüllen. Salz und Zucker dazu geben.

Auch folgende Dehydratationslösungen aus der Apotheke sind geeignet, den Wasser- und Elektrolythaushalt im Körper wieder zu verbessern: z.B. *Elotrans*, *Oralpädon*, *Santalyt*.

Bei länger anhaltenden Durchfällen treten ebenso Vitaminverluste auf. Für einen Ausgleich eignen sich verdünnte Multivitamin-säfte oder ein Präparat mit der einfachen Tagesdosis aller Vitamine und Mineralstoffe.

Lebensmittelauswahl bei Durchfall

Lebensmittelauswahl im Kostaufbau

Bei extrem wässrigen und häufigen Durchfällen (täglich mehr als 10 Stuhlgänge und/oder mehr als 250 ml Stuhl) ist, vor der Rückkehr zu einer leicht verdaulichen Kost, ein Kostaufbau notwendig. Wenn Sie hierzu Fragen haben, wenden Sie sich an eine anerkannte Ernährungsberatungsfachkraft (s. Rückseite).

Leicht verdauliche Kost

Eine leicht verdauliche Kost trägt zur Entlastung des Magen-Darm-Traktes bei. Sie besteht aus fettarmen, aber stärkereichen Mahlzeiten. Nichtlösliche Ballaststoffe aus grobem Vollkornbrot

und Hülsenfrüchten sollten gemieden werden. Eine schonende Zubereitung ist wichtig. Bevorzugen Sie Dünsten, Dämpfen, Garen in Folie, im Tontopf oder in beschichteten Pfannen. Ungeeignet sind starkes Bräunen, Rösten oder Frittieren. Individuell gilt: Alles, was den Durchfall nicht verstärkt, darf gegessen werden. Die Verträglichkeit muss jeder selbst ausprobieren. Die folgende Tabelle gibt einen Anhaltspunkt, welche Lebensmittel im Allgemeinen gut vertragen werden.



	Meist problemlos	Nach Verträglichkeit
Brot und Gebäck	fein gemahlenes Vollkornbrot, Weißbrot, Toast, Brötchen, Baguette; Obstkuchen (vergleiche Obst), fettarmer Kuchen (z. B. Sandkuchen), Biskuit	frisches Brot und Hefengebäck, grobes Vollkornbrot; sehr süßes und fettreiches Gebäck (z. B. Sahnetorte, Blätterteig, Schmalzgebackenes)
Kartoffeln und Nahrungsmittel	Pell- und Salzkartoffel, Folienkartoffel, Kartoffelpüree; feine Haferflocken; geschälter Reis; Nudeln	Bratkartoffel, Rösti, Pommes Frites, Kartoffelsalat; Vollkornreis; Mehlschwitze; Müsli
Gemüse und Blattsalate	Aubergine, Champignon, Chicorée, Kohlrabi, Spargel, Spinat, Tomate, Zucchini, Karotte; Kopfsalat, Feldsalat, Eisbergsalat	Hülsenfrüchte, Blumenkohl, Brokkoli, Rot-, Weiß-, Rosen-, Grünkohl, Zwiebel, Pilze (außer Champignons), Paprika, Gurke, Sauerkraut und anderes Sauer Gemüse
Obst	Banane, Erdbeere, Apfel oder Birne (geschält!), Himbeere, Heidelbeere, Melone, Obstkompott, Fruchtmus (z. B. Apfelmus)	unreifes Obst; Obst mit viel Fruchtsäure (z. B. Johannisbeere, Stachelbeere, Orange); Steinobst (z. B. Pflaume, Kirsche)
Milch und Milchprodukte	Milch und Milchprodukte bis 1,5 % Fett (z. B. Trinkschokolade, Buttermilch, Joghurt, Dickmilch); Magerquark bis 0,2 % Fett, Kräuterquark light; Streich-, Weich-, Schnittkäse bis 30 % Fett i. Tr. bzw. 17 % Fett absolut; Koch-, Harzerkäse	fettreiche Produkte (wie Sahnequark); pikante und fettreiche Käsesorten (z. B. Blauschimmelkäse)
Fleisch / Wurstwaren und Fisch	fettarme Fleischsorten (z. B. Geflügel ohne Haut); Muskelfleisch vom Rind, Kalb, Schwein; fettarme Wurstwaren (z. B. Sülze, gekochter Schinken, Geflügelwurst, Corned Beef); magerer Fisch (z. B. Seelachs, Heilbutt, Scholle, Forelle)	fettreiche Fleischstücke (z. B. vom Schwein, Hammel, Rind); geräuchertes oder gepökeltetes Fleisch; Fleischsalate mit Mayonnaise; fettreiche Wurstsorten (z. B. Mettwurst, Leberwurst, Salami, Teewurst, Knackwurst); fette Fischarten (z. B. Aal, Hering, Makrele, Sardinen)
Fette und Öle	Butter, Margarine; Pflanzenöl (aber wenig!)	Mayonnaise; Speck; Schmalz, gebräunte Butter, Kokos- und Palmkernfett
Gewürze und Kräuter	frische, tiefgefrorene und getrocknete Kräuter	scharfe Gewürze (wie Chili, Peperoni, Senf, Knoblauch, Meerrettich, Ingwer, scharfer Pfeffer), scharfe Gewürzmischungen

„Altbewährte Hausmittel“ nutzen

Es gibt zahlreiche „altbewährte Hausmittel“, die Sie zur Linderung von Durchfällen ausprobieren können. Die folgenden Abschnitte erklären Wirkungsweise, Art der Anwendung, Dosierung bzw. Zubereitung.

Pektinkost

Pektin gehört zu den unverdaulichen Nahrungsbestandteilen, den Ballaststoffen. Pektin kann überschüssiges Wasser und Giftstoffe binden und hat daher eine lindernde Wirkung auf Durchfälle.

Rohapfel

300 g reife Äpfel (mit Schale, aber ohne Kerne und Kerngehäuse) reiben oder pürieren und mit etwas Zitronensaft versetzen. Sie können auch frische Erdbeeren oder Heidelbeeren pürieren. Diese Fruchtpürees können Sie mit Hafer- oder Reisschleim (s. Abschnitt „Schleimsuppen“) anreichern.



Rohe Banane

300 g Banane (ohne Schale) fein pürieren oder mit der Gabel zerdrücken und etwas Zitronensaft zugeben. Auch dieses Püree kann mit Reis- oder Haferschleim angereichert werden.

Karottensuppe:

Zutaten: 250 g Karotten, ½ Liter Wasser, ½ TL Jodsalz

Karotten schälen oder schrappen, klein schneiden und in Wasser und Jodsalz weich kochen. Anschließend pürieren und mit frischen Kräutern oder Tiefkühlkräutern abschmecken. Schärfere Gewürze sollten Sie meiden.

Johannisbrotkernmehlsuppe:

0,5 Liter dünnen Hafer- oder Reisschleim mit 20 - 30 g Johannisbrotkernmehlpulver andicken.

Rohapfelpräparate:

Wenn Sie mit der oben beschriebenen selbst zubereiteten Pektinkost nicht zurechtkommen, können Sie auch auf Rohapfelpräparate zurückgreifen: 25 – 40 g *Aplona* über den Tag verteilt in abgekochtem Wasser oder Tee anrühren oder 1 bis 2 EL *Diarrhoesan flüssig* stündlich einnehmen.

Schleimsuppen

In der akuten Phase der Durchfälle können Sie über den Tag verteilt 1 – 1,5 Liter Schleimsuppe essen. Diese Menge verteilen Sie am besten auf 6 bis 8 kleine Portionen. Die Schleimsuppen lassen sich auch gut mit der Pektinkost kombinieren. Nach folgenden Rezepten können Sie die Schleimsuppen selbst zubereiten:

Haferschleimsuppe

Zutaten: ¼ Liter Wasser oder Milch (1,5 % Fett), 2 EL Schmelzflocken, 2 EL zarte Haferflocken, Zucker oder Jodsalz

Geben Sie die Haferflocken in die kalte Flüssigkeit und kochen Sie die Flocken weich. Zuckern oder salzen Sie nach Belieben.

Reisschleimsuppe

Zutaten: 25 g geschälten Reis, ¼ Liter Wasser, ½ TL Jodsalz

Kochen Sie den Reis in Wasser weich, passieren Sie ihn anschließend durch ein Sieb und schmecken Sie die Reisschleimsuppe mit Salz ab.

Sie können Schleimsuppen auch mit folgenden Zutaten zubereiten oder anreichern: lösliche Haferkleie (*Kölln*), Grieß, Gerstengrütze, Graupen, Weizenflocken, Stärkemehl oder Leinsamenschrot. Abschmecken können Sie mit Obstsaften, Dicksäften, Fruchtsaftkonzentraten, Obstpürees (Aprikose, Apfel), Zucker, Honig, Süßstoff oder herzhaft mit Gemüsebrühen, Fleischbrühen, Kräutersalz oder Jodsalz.

Fertige Schleimsuppen

Wenn Sie auf fertige Produkte für Schleimsuppen zurückgreifen möchten, finden Sie im Drogeriemarkt folgende Fertigpräparate: *Alnatura Naturreisschleim*, *Nestlé BEBA Sensitive*, *Humana HN Heilnahrung*, *Milupa HN 25 Heilnahrung bei Durchfall*.

Lösliche Ballaststoffe

Die löslichen Ballaststoffe fördern eine gesunde und intakte Darmschleimhaut. Hierdurch kann die Wasser- und Nährstoffaufnahme des Darms verbessert werden. Bewährt haben sich bei Durchfällen die löslichen Ballaststoffe Inulin, Oligofructose oder lösliche Haferkleie (*Köln*).

Dosierung + Hinweise: Täglich 8 – 20 g Inulin- oder Oligofructosepulver in verschiedene Getränke oder Milchprodukte (Joghurt, Quark etc.) einrühren. Starten Sie mit 1 Teelöffel und steigern Sie die Dosierung dann langsam. Diese Ballaststoffkonzentrate gibt es auch in Tablettenform zu kaufen. Die lösliche Haferkleie (*Köln*) kann nach Packungsanweisung oder Rezeptbroschüre verschiedenen Getränken oder Suppen zugegeben werden. Sie finden diese Produkte in gut sortierten Lebensmittelgeschäften, Drogeriemärkten, Reformhäusern oder Apotheken.



Gerbstoffe

Verschiedene Lebensmittel (Schwarz- und Grüntee, Heidelbeeren, dunkle Schokolade) enthalten einen hohen Anteil an Gerbstoffen. Diese haben ebenso eine lindernde Wirkung auf Durchfälle.



Hinweis: Schwarz- und Grüntee oder Heidelbeeraufguss sollten aufgrund des hohen Gerbstoffgehaltes nicht zeitgleich mit Arzneimitteln eingenommen werden.

Schwarztee/Grüntee

Damit sich die Gerbstoffe aus den Blättern lösen können, muss der Schwarztee 10 Minuten ziehen. Der Tee schmeckt dann meist kräftiger oder wird als bitter empfunden. Sie können den Tee in diesem Fall mit abgekochtem Wasser verdünnen bzw. mit Zucker, Süßstoff oder Honig süßen.

Heidelbeeren

Für die Behandlung von Durchfallerkrankungen können Heidelbeeren in Form eines Tees angewendet werden. Für dessen Herstellung werden 1 EL zerquetschte, getrocknete Beeren in $\frac{1}{4}$ l kochendes Wasser gegeben.



Dieser Teeaufguss muss dann 10 Minuten ziehen. Alternativ können auch 1 bis 2 TL getrocknete Heidelbeeren mit etwas Flüssigkeit zerkaut und heruntergeschluckt werden. Getrocknete Heidelbeeren finden Sie in Reformhäusern oder Apotheken.

Welche Präparate helfen?

Indische Flohsamenschalen

Die Schalen der Samenkörner des indischen Wegerichgewächses enthalten lösliche Ballaststoffe, die ein hohes Maß an Quellfähigkeit besitzen. Dadurch können Flohsamenschalen im Darm viel Flüssigkeit binden. Flohsamenschalen werden im Dünndarm nicht verdaut und gelangen unverändert mit der gebundenen Flüssigkeit in den Dickdarm. Hier regulieren sie auf sanfte Art die Darmbewegungen und den Wasserhaushalt. Dadurch tragen Flohsamenschalen auch zur Linderung von Durchfällen bei.

Dosierung: Täglich zwei- bis sechsmal Flohsamenschalen nach Packungsanweisung in Wasser quellen lassen. Die Tagesdosis sollte insgesamt bei 10 - 30 g liegen. Achten Sie unbedingt auf eine ausreichende Trinkmenge von mindestens 2 Litern täglich, da es sonst zu einem Darmverschluss kommen kann. Flohsamenschalen finden Sie in der Apotheke oder im Reformhaus. Folgende Fertigpräparate können vom Arzt verordnet werden: *Mucofalk Granulat* und *Metamucil*.

Hinweise: Beachten Sie bitte, dass Flohsamenschalen die Wirkung anderer Arzneistoffe verzögern können, so dass diese in zeitlichem Abstand von einer Stunde zu Ihren Medikamenten eingenommen werden sollten. Wenden Sie keine Flohsamenschalen an, wenn Sie gleichzeitig Arzneimittel einnehmen, die die Darmtätigkeit hemmen (wie Loperamidpräparate oder Opiumtropfen). Fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker!

L-Glutamin

L-Glutamin ist ein Eiweißbaustein. Die Zellen des Magen-Darm-Traktes werden bevorzugt von diesen Eiweißbausteinen mit Energie versorgt. Hierdurch kann die Darmschleimhaut wieder aufgebaut und die Nährstoffe können besser aufgenommen werden. Außerdem schützt eine intakte Darmschleimhaut den Körper besser vor Krankheitserregern. Da sich die Darmschleimhaut jedoch nur langsam aufbaut, ist mit einer Besserung der Durchfälle erst nach 2 Wochen zu rechnen.

Dosierung + Hinweise: Täglich zweimal 10 g (1 EL) L-Glutaminpulver in Wasser oder Apfelschorle einrühren und trinken.

L-Glutamin verträgt keine Hitze und darf daher nur in kalten Getränken aufgelöst werden. Außerdem sollte L-Glutamin nicht zusammen mit Milch oder Milchprodukten eingenommen werden.

Calcium

In Studien konnte gezeigt werden, dass die Einnahme von Calcium medikamentenbedingte Durchfälle reduzieren kann. Viele Patienten berichteten von umgehenden Besserungen bis hin zur Normalisierung des Stuhlgangs. Calcium kann jedoch viele Substanzen an sich binden. Daher wurde das Calcium teilweise 2 Stunden vor/nach den Medikamenten eingenommen. Nebenwirkungen sind nicht bekannt.



Dosierung: 2 x täglich 500 mg laktosefreies Calcium (*Calcium 500 dura*, *Calcium-Sandoz forte*) in Wasser auflösen und 2 Stunden vor/nach dem Proteasehemmer einnehmen.

Probiotische Kulturen

Probiotische Milchprodukte enthalten spezielle Kulturen, die die Darmbakterien positiv beeinflussen können. Normale Joghurtkulturen können durch die Magensäure abgetötet werden. Die probiotischen Kulturen überleben die Magensäure und können sich im Darm ansiedeln. Die günstige Wirkung auf Durchfälle und Blähungen erklärt man sich dadurch, dass diese Kulturen andere unerwünschte Bakterien oder Erreger im Darm verdrängen.

Dosierung + Hinweise: Eine probiotische Kultur sollte regelmäßig, anfangs täglich, verzehrt werden. Innerhalb von 2 bis 3 Wochen sollte sich eine Besserung einstellen. Danach brauchen Sie zum Erhalt der Kultur dieses Produkt nur noch alle 2 Tage zu sich nehmen. Wählen Sie immer die gleiche Kultur, damit diese sich im Darm ansiedeln kann. Bevorzugen Sie Markenprodukte, die diese durchfalllindernde Wirkung bewiesen haben: *Danone Actimel*, *Nestlé LC1*, *Yakult* und *Emmifit*.

Für den Erhalt und Aufbau einer guten Darmflora gibt es auch die Möglichkeit, nach Rücksprache mit dem Arzt oder Apotheker, Präparate mit Milchsäurebakterien aus der Apotheke einzunehmen.

Hefepilze

Die Hefepilze *Saccharomyces boulardii* und *S. cerevisiae* haben in kleinen HIV-Studien eine lindernde Wirkung auf Durchfälle belegt. In Studien an AIDS-Patienten wurde keine Gefährdung durch die Präparate festgestellt. Die Präparate (z.B. *Perenterol forte*) sollten jedoch nur nach Rücksprache mit erfahrenen HIV-Behandlern eingesetzt werden.

Bewährte Medikamente bei Durchfall

Lässt sich der Durchfall über die „altbewährten Hausmittel“ nicht lindern, sollte auf Medikamente zurückgegriffen werden, die den Durchfall eindämmen. Dazu gehören verordnungsfähige Medikamente mit den Wirkstoffen Loperamid/-hydrochlorid, z.B. *Imodium*, *Boxolip*, *Loperamid*. Helfen diese nicht ausreichend, können Opiumtropfen oder Octreotid (*Sandostatin*) ausprobiert werden. Fragen Sie hierzu Ihren Arzt oder Apotheker.

Abschließende Hinweise:

Autoren und Herausgeber haben große Sorgfalt darauf verwendet, dass alle Angaben dem aktuellen Wissensstand bei Fertigstellung des Falblatts entsprechen. Trotzdem wird keine Garantie für die Fehlerfreiheit der gemachten Angaben übernommen. Maßgeblich sind die Gebrauchsinformationen der pharmazeutischen Anbieter und die Einnahmeempfehlungen Ihres Arztes. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Ernährungsberatung empfehlenswert

Zur Absicherung einer ausreichenden Nährstoffversorgung bei länger anhaltenden Durchfällen oder zum Kostenaufbau ist eine individuelle Ernährungsberatung sinnvoll. Eine anerkannte, produktunabhängige Ernährungsberatungsfachkraft kann mit Ihnen zusammen die Nährstoffversorgung optimieren und Sie bei der Auswahl der richtigen Strategie gegen Durchfall unterstützen. Eine solche Ernährungsberatung von anerkannten Fachkräften wird von den meisten Krankenkassen bezuschusst. Auf HIV spezialisierte Ernährungsberatungsfachkräfte finden Sie beim:

- **VDO_E – Verband der Oecotrophologen e.V.:**
www.vdoe.de
- **QUETHEB – Institut für Qualitätssicherung in der Ernährungstherapie und Ernährungsberatung e.V.:**
www.ernaehrungsexperten.de

Herausgeber und Copyright:



**Gesellschaft zur Förderung
von Ernährungstherapien
bei Malnutrition (GEM) e.V.**
Kochgasse 18/1 · 72124 Pliezhausen
www.mangelernaehrung-online.de

Die GEM e.V. wurde mit dem Ziel gegründet, u. a. die Lebensqualität von Menschen mit HIV und AIDS zu verbessern. Zur Ausübung dieser Tätigkeit ist die GEM e.V. auf Spenden angewiesen. Die GEM e.V. ist vom Finanzamt als besonders förderungswürdig anerkannt.

Auch Ihre Spende hilft!

Spendenkonto: 18803,
Kreissparkasse Reutlingen (BLZ 640 500 00)

2. überarbeitete Auflage 2006

Zum kostenlosen Download steht dieses Faltblatt auch unter www.mangelernaehrung-online.de bereit.

Diese Patienteninformation konnte realisiert werden durch die freundliche Unterstützung von:

