



Diätempfehlung bei Durchfall

Verdünnter schwarzer Tee (Fenchel- oder Kamillentee) mit Traubenzucker und einer Prise Salz oder Mineralwasser ohne Kohlensäure

Reis- oder Haferschleim (ohne Milch) mit etwas Traubenzucker und einer Prise Salz

Zwieback, Toast- oder Knäckebrötchen, Salzstangen

Kartoffelbrei ohne Milch und Fett mit gedünsteten Karotten

Geriebener Apfel oder zerdrückte Bananen, auch mit Magerquark oder Magermilchjoghurt

Suppenwürfelbrühe evtl. mit Reis oder Nudeln

Achten Sie auf eine ausreichende Aufnahme von Flüssigkeit und Mineralstoffen, insbesondere Säuglinge, Kinder und ältere Menschen.

Kuhmilch, Fett, Eier, Eiscreme, Zucker und Süßigkeiten sollten gemieden werden.



Karottensuppe nach Moro

könnte auch EHEC lahmlegen



Das Rezept hat der Ordinarius der Heidelberger Kinderklinik Professor Ernst Moro 1908 nach Hausmitteln kreiert. Damit sanken bei Kindern die Sterbe- und Komplikationsraten infolge Durchfallerkrankungen drastisch.

Die Zubereitung gehörte lange zum Standard auf pädiatrischen Stationen, verlor dann aber durch Antibiotika und Antidiarrhoika an Bedeutung. Googelt man heute nach Moro'scher Karottensuppe, wird sie vor allem in Abhandlungen und Foren der Tiermedizin gewürdigt.

Nach Angaben von Guggenbichler, der sich seit Jahren für die antibiotikaspärende Renaissance der Suppe einsetzt, ist die Wirkung durch Studien und In-vitro-Tests belegt.

Beim Kochen entstehen Oligogalakturonide

Eine Arbeitsgruppe um Guggenbichler und den Wiener Pharmakologen Professor Johann Jurenitsch hat den Wirkmechanismus aufgeklärt: Beim Kochen entstehen saure Oligogalakturonide, die den Rezeptoren des Darmepithels ähneln und an pathogene Darmkeime andocken.

Sie fungieren wie Analoga, die die Rezeptoren der Keime blockieren und so deren Adhäsion an die Darmwand verhindern. Folglich werden die Erreger ausgeschieden, so Guggenbichler auf Anfrage der "Ärzte Zeitung".

Auch EHEC-Patienten könnten profitieren, wenn sie die Moro'sche Karottensuppe gleich beim Beginn blutiger Durchfälle mehrmals täglich über einige Tage einnehmen würden.

Zubereitung:

500g geschälte Karotten in einem Liter Wasser eine Stunde kochen, dann durch ein Sieb drücken oder im Mixer pürieren. Mit gekochtem Wasser wieder auf einen Liter auffüllen und 3g Kochsalz zugeben.