

Magen-Darm-Grippe- was essen?

Beitrag von „Hermine“ vom 21. November 2005 17:21

Hallo Ihr,

ich hab mir (wohl von einer Kollegin angesteckt) eine saftige Magen-Darm-Grippe eingehandelt. Sonntag ging gar nichts mehr- und heute war es etwas besser- aber für die Schule total indiskutabel v. a. mit den drei Stunden Fahrtzeit!

Nun war ich heute bei der Ärztin- die mich knallhart für die nächste Woche krankgeschrieben hat! So wirklich glücklich bin ich darüber nicht, auch wenn das mir eine Woche Heimaturlaub ermöglicht. Auf der anderen Seite hat sie natürlich recht, es ist keinem geholfen, wenn ich mich nicht auskuriere und das Ganze schlimmer wird bzw. ich die ganze Schule anstecke.

Aber meine eigentliche Frage: Kennt ihr irgendein schonendes Essen für so einen Fall? Außer Zwieback und Tee?

Nicht mehr sehen kann ich:

-mildes Karottengemüse

-Reis

Bin für Vorschläge sehr dankbar!

Lg, Hermine

Beitrag von „Provencaline“ vom 21. November 2005 17:27

Hallo Hermine,

erstmal gute Besserung 😊

Ich hatte letztes Jahr auch eine - allerdings konnte ich nichts essen, egal ob flüssig oder nicht, es blieb nichts drin. So habe ich dann 3 Kilo abgenommen...

Vielleicht Bananen, die stopfen ja? Kartoffelbrei? Und Du mußt Salz zu Dir nehmen. Also Hühnerbrühe oder so. Und vielleicht besorgst Du Dir, wenn Du es überstanden hast, Elektrolyte aus der Apotheke zum Aufbau.

Viele Grüße

Aline

Beitrag von „Melosine“ vom 21. November 2005 17:29

Apfel reiben, Banane dazu matschen (mit Gabel zerdrücken), Breichen löffeln. 😊

Ist gut verdaulich und ersetzt die verlorenen Mineralstoffe.

Gute Besserung!

Trotzdem neidisch, weil du in der Heimat bist,

Melosine (mit Heimweh *seufz*)

Beitrag von „clonie“ vom 21. November 2005 17:30

Hallo Hermine!

Zunächst einmal hat Deine Ärztin natürlich absolut recht. Ich habe schon mehrfach erlebt, dass eine Magen-Darm-Grippe - in meinem Fall - ein halbes Labor innerhalb von 3 Tagen lahm gelegt hat. Das Problem ist zudem, dass einige Leute das besser verkraften als andere: Zwischen einem Tag bei einem Kollegen und zwei Wochen bei einer Kollegin mit fast 10 Kilo Gewichtsverlust habe ich schon alles gesehen.

Was das Essen betrifft: Ich könnte Dir noch Salzstangen / Salzbrezel und Cola anbieten. Du musst schließlich Deinen Salzhaushalt zufrieden stellen. Cola und z.B. Malzbier sind so was wie "Magen schonend", weil sie als Schaum im Magen ankommen. D.h. Malzbier brächte Dir auch etwas Abwechslung. Zudem stopfen Bananen und Schokolade (Ich würde aber Bitterschokolade nehmen! - Vollmilkschokolade hat einen zu hohen Fettanteil!).

Gute Besserung und Grüße,

clonie!

Beitrag von „carla-emilia“ vom 21. November 2005 17:32

Hallo Hermine,

erstmal gute Besserung!

Bei so etwas habe ich immer gute Erfahrung mit Kartoffeln gemacht: einfach normale Salzkartoffeln, etwas weichgedrückt und ggf. mit etwas Gemüse (idealerweise halt leider Möhren).

Gut ist auch Haferbrei.

Lieb Grüße,
Carla-Emilia

Beitrag von „Delphine“ vom 21. November 2005 17:34

Kartoffeln, Reis, Weißbrot und alles, was daraus gemacht wird und wenig / kein Fett enthält..., Obst und Gemüse nur mäßig und nur gekocht!

Mein Menüplan: Reis mit selbstgekohtem Apfelmus, geriebener und braunoxidierter Apfel, Kartoffelpürree mit einer Scheibe gekochtem Schinken, Weißbrot mit ein bisschen Honig, Kartoffel-Möhrengemüse, Salzstangen, und wieder von vorne...

Habe Weihnachten vor zwei Jahren eine Lebensmittelvergiftung gehabt und als ich endlich überhaupt wieder etwas essen konnte, war das das was ich meistens gegessen habe - wobei, ich habe mich auch von meinem Appetit leiten lassen und nur aufgepasst, dass nichts schwer verdauliches dabei ist und dass ich alles was nicht Kartoffeln oder REis ist nur in Minimengen gegessen habe. Am allerwichtigsten ist aber ja trinken, trinken, trinken!!!

Gute Besserung

Delphine

Beitrag von „venti“ vom 21. November 2005 18:38

Gute Besserung, Hermine!

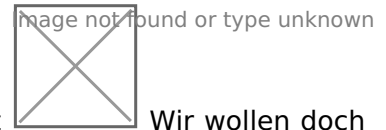
Außer dem Vorschlag, recht lange so wenig wie möglich zu essen, hätte ich noch den Vorschlag einer Gemüsebrühe, vielleicht mit einem Zwieback.

Komm bald wieder auf die Beine!

wünscht dir

venti 😊

Beitrag von „Nordlicht“ vom 21. November 2005 19:23



Kein Vorschlag, aber gute Besserung und liebe Grüße vom Nordlicht Wir wollen doch bald wieder Caipi trinken oder?

Beitrag von „Shopgirl“ vom 21. November 2005 20:19

Tipp von meinem Hausdokter

1l Wasser
1 Banane pürrieren
1 EL Salz
Saft einer Orange

alles zusammen mixen - ersetzt hervorragend alle verlorenen Vitamine und Mineralstoffe.

gruß shopgirl

Beitrag von „Jenny Green“ vom 21. November 2005 22:25

Babygläschen - sind auch sehr leicht verdaulich und man kann ein wenig Abwechslung in den Speiseplan bringen. 😄 , und leichte Suppen sind auch immer gut, ebenso Löffelbiscuits / Butterkekse. Gute Besserung!

Beitrag von „Provencaline“ vom 21. November 2005 22:38

Aber sind die nicht oft "stuhlauflockernd"? 🤔 😊

Beitrag von „Super-Lion“ vom 21. November 2005 22:41

Dunkle Schokolade soll laut neuesten Studien angeblich auch helfen.

Ansonsten eben die klassische Diät:

Brezeln, Salzstangen, Cola in kleinen Schlücken, Banane, Apfel auf der Glasreibe mit Traubenzucker, Karotten-Kartoffel-Gemüse, Ruhe, Schlaf,...

Auf jeden Fall: Gute Besserung!

Einziger Vorteil bei dieser Erkrankung: Man nimmt etwas ab.

Liebe Grüße

Super-Lion

Beitrag von „Jenny Green“ vom 22. November 2005 00:42

Zitat

Provencaline schrieb am 21.11.2005 22:38:

Aber sind die nicht oft "stuhlauflockernd"? 🙄🙄

😊 Es gibt auch sogenannte "stuhlregulierende". Diese Mittagessengläschen (nicht die Obstgläschen) sind es fast immer! Obstgläschen sind in der Tat nicht so zu empfehlen!

LG Jenny 😄