Prophylaxe der Reisediarrhoe

- Zuerst mal ist die Inzidenz rückläufig wegen verbesserter Hygiene an den touristischen Destinationen.

- «Boil it, cook it, peel it or forget it!" ist anscheinend ohne Evidenzbasis (2020)!

- Immer vor dem Essen und beim „Heimkommen" Hände gut waschen.

- Man sollte sich im Restaurant ausschliesslich an ortsübliche Speisen halten. Gerade wenn aus Zurückhaltung vor dem Neuen auf Vertrautes aus dem eigenen Land zurückgegriffen wird, können damit Risiken verbunden sein, da die technologischen oder klimatischen Begebenheiten eine korrekte Herstellung nicht gewährleisten.
- Auf den Genuss roher Lebensmittel tierischer Herkunft (Milch, Rahm, Eier, Fleisch, Meerestiere) muss verzichtet werden – eine Regel, die mit wenigen Ausnahmen übrigens auch in Ländern mit hohem Hygienestandard gilt.
- Flüchtig erhitztes Fleisch und insbesondere Geflügelfleisch und -leber vermeiden.
- Gekochte und heiss servierte Speisen sind in hohem Masse sicher.
- Früchte, die sich schälen lassen und frischgepresste saure Fruchtsäfte können ohne weiteres genossen werden.
- Auf leicht verderbliche Zubereitungen (Mayonnaise, kalte Saucen, Speiseeis, Schlagrahm, Cremen, Patisserie Waren mit cremehaltigen Füllungen) soll verzichtet werden.
- Auf Eis in Getränken ist konsequent zu verzichten. Bedenkenlos getrunken werden können Markengetränke, Mineralwasser in Originalflaschen und alle heiss angerichteten Getränke wie Tee und Kaffee. Leitungswasser oder Wasser aus Flüssen oder Seen (Reisen in unerschlossenen Gebiete) ist abzukochen. Falls keine Kochgelegenheit besteht, ist eine chemische Entkeimung vorzunehmen oder ein geprüftes Filtrationsgerät einzusetzen.
- Auf Frisch- und Weichkäse sowie kalte Fleischwaren verzichten.
- Falls eine Speise vom Geruch her oder geschmacklich einen zweifelhaften Eindruck macht, so ist sie grundsätzlich nicht zu verzehren.
- Prophylaktisch kann auch mit **Probiotika** behandelt werden: 5 Tage vor Reisebeginn und während des gesamten Aufenthalts Bierhefe (Saccharomyces

boulardii), z.B. als Perenterol 250®, 1 Kapsel morgens und eine abends, täglich eingenommen werden.
Auch Enterococcus faecium (Bioflorin®) oder Lactobacillus (LGG als Aktifit® oder Lact.casei) sind präventiv wirksam.
- Bismuthsubsalicylat (PeptoBismol™, in England bestellen lassen), Antibiotika nur für wichtige Missionen (z.B. Bundesrätin für Vertragsabschluss in Ägypten), dann Antibiotikum Rifaximin (Xifaxan®) und nicht mehr Fluoroquinolone.

Therapie

Diät

Jede 5 bis 10 Minuten 5 bis 10 ml Apfelsaft (oder Colagetränk -nicht light!) – halb mit Wasser verdünnt und mit Salzstangen – 2 bis 4 Liter täglich. Bei Kindern ist dies (Apfelsaft, halb mit Wasser verdünnt) besser wirksam als die teuren Elektrolytlösungen *(Freedman SB, et al. JAMA. 2016;315:1966-74)*!
oder Saft einer Orange in 1 Liter Wasser mit halbem Teelöffel Salz und 8-10 Teelöffel Zucker (ev. + halber TL Backpulver)
oder 1 Beutel Elotrans® in 2 dl abgekochtes Wasser (Mineralwasser) und davon bis 4 Liter pro Tag (wirkt aber in grossen Studien schlechter als verdünnter Apfelsaft!).

Nach 12 Std. dazu noch Reisschleim und durch Mixer und Tuch passierte Rüebli-Suppe. Salzen und Würzen nach Belieben. Wenn der Durchfall während 12 Std. aufgehört hat, Reis durch Hafer ersetzen (Reis bremst, Hafer zieht).

Behandlungsalgorithmus des Reisedurchfalls
(Antibiotikum?)

Falls

- **OHNE FIEBER**
- **OHNE BLUT**
- **OHNE BAUCHWEH**

muss man **in ERSTEN DREI TAGEN** kein Antibiotikum nehmen.
Eventuell Bismuth (Bismuthsubsalicylat (PeptoBismol™, in England) oder Loperamid (Imodium) nach jedem dünnen Stuhl, aber nie länger als zwei Tage lang.

LÄNGERDAUERND ALS DREI TAGE + WÄSSRIG:
Antibiotikum ohne Stuhluntersuch!
Rifaximin (Xifaxan®), ein Derivat des in der Schweiz nicht erhältlichen Rifamycins (beide wirken intestinal und sind nicht wesentlich absorbierbar), bei invasiven Infekten deshalb Azithromycin.

Dies auch, falls Fieber dazukommt und der Stuhl stark stinkt und ev. auch noch blutig ist – und kein Arzt erreichbar ist: das jeweilige Antibiotikum.

Dies nicht bei **Kindern**, da hier Fieber und Durchfall auch eine Malaria mit Durchfall sein kann!

7-10 TAGE LANG IMMER NOCH (3 – 5 x täglich) DURCHFALL:
Jetzt zum Arzt zur genauen Stuhl- und Blutuntersuchung!

Dies immer auch bei Durchfall und Fieber, blutige Durchfälle und Durchfall mit Bauchweh!

Nachher

Nach einer Darmentzündung mit Durchfall sollte auf jeden Fall mindestens eine Woche lang auf lactosehaltige Nahrungsmittel (v.a. Milch) verzichtet werden. Die Schädigung der Dünndarmzotten durch die Infektion verhindert die Aufnahme der Lactose, die dann in den Dickdarm gelangen würde und dort wiederum zu weiterem Durchfall und Blähungen führt!

Update 2021 durch Medicalforum
Quelle: *Gastroenterology and Heptatology, volume 14, issue 12, Suppl. 8.*

Veröffentlicht am 17. Juni 2017 von Dr. med. Thomas Walser
Letzte Aktualisierung:
30. Dezember 2024