

Oral Rehydration Solution ORS

Die Therapie der Wahl bei anhaltendem **Durchfall** zum Ausgleich des **Wasser**- und Mineralverlustes.

So stellt man ORS im Notfall selber her (WHO):
In einem Liter sauberem Trinkwasser werden gelöst:

16 Gramm	vier gestrichene Teelöffel	Traubenzucker (= Glucose)	Kohlehydrat (Energie)
3,5 Gramm	ein gestrichener Teelöffel	Kochsalz	Natrium (Mineralstoff)
2,5 Gramm	3/4 gestrichener Teelöffel	Natron (= Natriumhydrogencarbonat, ersatzweise Backpulver)	
oder	Saft einer Frucht	Orangen- oder Zitronensaft	Kalium (Mineralstoff)

Zucker, Salz und Wasser müssen in diesem Verhältnis gemischt werden, damit die Wirkung gewährleistet ist.

Die Zitronensäure aus dem Saft erhöht die Stabilität der Lösung.
Bananen können ebenfalls als Kaliumlieferant dienen.

- World Health Organization. (2006)\ *Oral rehydration salts : production of the new ORS*.
[Online](#)

From:
<https://willy-janssen.de/> - **WILLY-WIKI fern-mobil-reisen**



Permanent link:
https://willy-janssen.de/doku.php/wiki/oral_rehydration_solution

Last update: **2024/10/19 14:02**