

# 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	<b>Traubenzucker (= Glucose)</b>	Kohlehydrat (Energie)
3,5 Gramm	ein gestrichener Teelöffel	<b>Kochsalz</b>	Natrium (Mineralstoff)
2,5 Gramm	3/4 gestrichener Teelöffel	<b>Natron (= Natriumhydrogencarbonat, ersatzweise Backpulver)</b>	
oder	Saft einer Frucht	<b>Orangen- oder Zitronensaft</b>	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](https://willy-janssen.de/doku.php/wiki/oral_rehydration_solution)

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

