

Karottensuppe nach Dr. Moro – wirksam gegen Durchfall

Gegen Ende des 19. Jahrhunderts zählte zu den häufigsten Todesursachen bei Kindern, denn die Gefahr einer Austrocknung infolge des Flüssigkeits- und Elektrolytverlusts ist vor allem bei ihnen sehr groß. Mit dem Ziel, die Sterberate um ein Vielfaches zu senken, begab sich Kinderarzt Ernst Moro damals auf die Suche nach einem wirkungsvollen Mittel gegen Durchfall. Dieses fand er schließlich im Jahr 1908 in Form einer einfachen Karottensuppe. Doch wie kommt es, dass Karottensuppe Durchfall zum Abklingen bringt und die normale Darmflora wiederherstellt?

1. Beim langen Kochen der Karotten entstehen kleinste Zuckermoleküle, sogenannte Oligosaccharide. Diese sehen von ihrer Struktur her den Rezeptoren der Darmwand zum Verwechseln ähnlich, weshalb es dazu kommt, dass Krankheitserreger sich nicht an der Darmwand festsetzen, sondern stattdessen an den Zuckermolekülen. Auf diese Weise werden die Krankheitserreger schnell aus dem Körper ausgeschieden, was unmittelbar zum Abklingen des Durchfalls führt.
2. fördern die in der Karottensuppe entstehenden Oligosaccharide schleimhautstabilisierende Darmbakterien.

Das Rezept für die Karottensuppe nach Moro:

Zutaten: 500 g (Bio) Karotten , Wasser, 1 TL Salz

So geht's:

- Karotten schälen und in kleine Würfel schneiden.
 - Karottenwürfel nun für ungefähr eine Stunde in einem Liter Wasser kochen und sie dann abschütten.
 - Karotten mit einem Mixstab pürieren oder durch ein Sieb drücken, so dass ein feiner Brei entsteht.
 - Den Karottenbrei dann mit Wasser auf einen Liter auffüllen.
 - Die Karottensuppe kann man salzen mit 3 g Salz, das entspricht in etwa einem Teelöffel.
- Am besten trinkt man sie lauwarm über den Tag verteilt langsam in kleinen Schlucken.

Günstig ist es **Rechtsregulat Bio** zunächst in tropfenweise dazu zu geben. Es kann im Verlauf auch in etwas Wasser verdünnt in kleinen Schlucken dazu gegeben werden.

Erstellt mit Auszügen aus: <http://www.netmoms.de/magazin/gesundheit/durchfall-bei-baby-und-kind/karottensuppe-nach-moro/> sowie Informationen der Firma Dr. Niedermaier zu Rechtsregulat Bio