

## Karottensuppe nach Moro

Die akute Gastroenteritis (=Durchfall) stellt ein typisch Krankheitsbild dar, wobei frühzeitige orale Flüssigkeitszufuhr und rasche Keimelimination primäres Behandlungsziel darstellen. Die seit 1905 bekannte **Karottensuppe nach Moro** hat sich bis heute in der Therapie von Durchfällen bewährt. An der Wirkung scheinen saure Oligosaccharide aus den Karotten beteiligt zu sein, die erst kürzlich am Institut für Pharmakognosie der Universität Wien isoliert und in ihrer Struktur geklärt wurden. Beim In vitro-Versuch konnten die Oligosaccharide die Anhaftung von pathogenen Keimen an der Darmwand inhibieren und in Kombination mit den Pektinen zur raschen Regulation von Stuhlkonsistenz und -frequenz führen.

### **Rezept: Karottensuppe nach E. Moro (1905)**

500 g geschälte Karotten zerkleinern, in 1 Liter Wasser 1 bis 1 1/2 Stunden kochen, durch einen Sieb pressen oder in einem Mixer pürieren. Danach die Gesamtmenge auf 1 Liter mit Wasser auffüllen und einen knapp gestrichenen Teelöffel (3 g) Kochsalz hinzufügen. In kleinen Mengen verabreichen.

**Die Österreichische Gesellschaft für Phytotherapie** empfiehlt eine Variante der Karottensuppe: 500 g geschälte Karotten in 1L Wasser 1 bis 1 1/2 Stunden kochen, 3 g Kochsalz (ein knapp gestrichener Teelöffel) zufügen, ca. 1 Teelöffel Butter und 1 Esslöffel Zucker dazugeben und zu einem Brei verarbeiten. „Wird von Kindern deutlich lieber gegessen.“

### **Bananen und Äpfel bei Durchfall**

Oligosaccharide mit ähnlicher Wirkung können im sauren Milieu des Magens auch aus **Äpfeln** (einen ungeschälten Apfel reiben oder schaben, hier ist es besonders wichtig, den geschabten Apfel braun werden zu lassen),

**Bananen** (aufgeschlagene Banane, wichtig ist, dass die Banane reif ist, damit man sie gut aufschlagen kann) und anderen Pektin haltigen Früchten freigesetzt werden.