



Zespół Opieki Zdrowotnej w Oleśnie ul. Klonowa 1, 46 – 300 Olesno

ZALECENIA ŻYWIENIOWE W OSTRYCH BIEGUNKACH U DZIECI

Każda biegunka może doprowadzić do odwodnienia. Im mniejsze dziecko, tym szybciej może to nastąpić. Pierwszym krokiem w przypadku ostrej biegunki powinno być rozpoczęcie intensywnego 4-godzinnego nawadniania. Jeśli dziecko, mimo biegunki ma apetyt, nie należy mu odmawiać jedzenia. Należy rozpocząć podawanie **DPN (doustnego płynu nawadniającego)**, np. gastrolit, orsalit, hydronea.

W przypadku karmienia piersią nie należy z niego rezygnować, pokarm kobiecy podaje się niezależnie od nawodnienia. Jeżeli dziecko jest karmione mlekiem modyfikowanym, należy je podawać co 3 godziny.

Następnie dzieciom w wieku poniemowlęcym wprowadza się dietę łatwo strawną, uwzględniającą **produkty o działaniu zapierającym**. Dieta powinna być bogatoenergetyczna.

Produkty zalecane w tym okresie:

- tarte jabłko, pieczone jabłko;
- ryż gotowany na wodzie, kaszka z gotowanym jabłkiem;
- chudy rosół z białym rozdrobnionym mięsem, z kaszą kukurydzianą, płatkami ryżowymi;
- kisiel z czarnych jagód; sucharki;
- zupa marchewkowa z mięsem, dyniowa.

Dodatkowo wskazane są chude produkty białkowe (jeśli dziecko nie ma stwierdzonej nietolerancji lub alergii):

- mięso, drób, jaja; sery twarogowe, jogurt;
- potrawy z mięsem gotowanym i białym ryżem.

Potrawy można wzbogacać w tłuszcz roślinny, aby zwiększyć wartość energetyczną diety.

W tym czasie należy wykluczyć z diety:

- słodkie mleko;
- miód, dżemy wysokosłodzone, słodczyce;
- soki słodzone, sok jabłkowy, winogronowy, coca cola;
- warzywa wzdymające: kapustne, cebulowe, suche nasiona roślin strączkowych.

W warunkach domowych do nawodnienia doustnego można przygotować roztwór o składzie:

- 0,9 g soli kuchennej
- 4 g cukru białego
- 200 ml wody przegotowanej

Dziecku można podawać zupki z marchwi, dyni, mus jabłkowy- zawierają one pektyny, które w jelicie wiążą wodę, poprawiają konsystencję stolca.

Marchwianka (składniki na 1 litr):

- 500 g oczyszczonej marchwi
- 1 l wody
- 3 g soli

Marchew oczyścić, pokroić, gotować przez godzinę z dodatkiem soli, zmiksować lub przetrzeć przez sito. Podawać dziecku do picia (można dodać do smaku glukozę). W taki sam sposób można przygotować zupę z dyni.

Można również podawać **kleiki ryżowe**, które działają zapierająco (3 g ryżu na 100 ml lekko osolonej wody).

W przypadku współwystępujących wymiotów, można podawać 5 ml schłodzonych płynów nawadniających, najrządziej co 5 minut.

Wczesny powrót do odżywiania drogą naturalną korzystnie wpływa na przyspieszenie powrotu do zdrowia małego pacjenta oraz chroni przed wystąpieniem biegunki przewlekłej, dlatego nie należy go nadmierne opóźniać.