

Dietní opatření při průjmu

Čím je způsoben průjem?

Nejčastěji choroboplodnými mikroorganismy, bakterie, viry (adenoviry, rotaviry), závadnými potravinami nebo nevyváženým poměrem jednotlivých složek stravy. Dlouhodobý průjem bývá při chronických onemocněních střeva.

Jak se zbavit průjmu?

V léčbě lehkých průjmů obvykle postačí rehydratace (dostatečné zavodnění organismu) a dieta, u středně těžkých doplňujeme léčbu nescifickými protiprůjmovými prostředky (např. Tasectan). Antibiotika jsou vhodná jen u těžkých a komplikovaných případů, které by měl posoudit lékař. Velmi přínosné je podávání probiotik (Enterol, Biopron Forte).

Rehydratace: je rozhodující v léčbě všech průjmů. Příjem tekutin a výdej tekutin (močí, stolicí, zvracením, pocením) by měly být v rovnováze. Nejvhodnější jsou rehydratační roztoky s obsahem minerálů a glukózy (Enhydrol, Kulíšek, ORS roztoky), od batolecího věku lze použít i neperlivou minerálku bez příchutě. Čaj je vhodný silnější, ne ovocný.

Pokud dítě zvrací, podávejte tekutiny chlazené a po menších dávkách - zvracení totiž může po doplnění objemu ustát. Pokud ale zvracení dlouhodobě přetrvává a hrozí dehydratace (ztráta tekutin stolicí či zvracením), vyhledejte lékaře!

Dieta:

Kojenci 0-6 měsíců: jsou-li plně kojeni, kojení nepřerušujeme. Dále podáváme rýžový a mrkvový odvar. Podle chuti podáváme dítěti čaj a rehydratační roztok. U dětí nad 4 měsíce můžeme podat mixovaný banán. U nekojeného dítěte je někdy dobré krátkodobě přerušit podávání kojeneckého mléka, které nahradíme rýžovým a mrkvovým odvarem, nebo můžeme použít dietní bezlaktózové mléko, které lze zakoupit v lékárně. Po 1-2 dnech pak přecházíme na mléko, které mělo dítě před onemocněním. Z počátku je můžeme podávat v rýžovém odvaru.

Kojenci 6-12 měsíců: přidáváme k výše uvedené stravě nemastnou zeleninovou polévku, bramborovou či rýžovou kaši, banán mixovaný s čajem či škrábaný lžičkou, nastrohaná jablka, jablečné a banánové ovocné přesnídávky, borůvky bez mléka a cukru, starší bílé pečivo.

Děti nad 1 rok a dospělí: dostatek tekutin, starší bílé pečivo, dietní suchary, bramborová a rýžová kaše, dušená rýže, dušená mrkev. Podáváme častěji menší dávky jídla. Z ovoce jsou nejvhodnější strouhaná jablka bez slupek, banány, borůvky. Po zlepšení stavu dietní stravu povolně obohacujeme o vývary z libových mas, podáváme vařená a dušená libová masa, netučné druhy ryb, bílý jogurt, nízkotučné mléčné výrobky zařazujeme pomalu a postupně.

Nevhodné:

Jsou ovocné a zeleninové šťávy, perlivé vody, káva a alkohol, vyloučíme potraviny nadýmavé, kořeněné s vysokým obsahem tuku a cukru. Pacienti obvykle nesnášejí sladké mléko, spíše snesou zakysané mléčné výrobky. S ústupem průjmu přecházíme na normální stravu pomalu, alespoň týden vyloučíme tučná a přepalovaná jídla, nadýmavé druhy zeleniny a ovoce, silně kořeněná jídla.

Co je třeba sledovat?

Pro sledování zavodnění dítěte je dobré, aby maminka zapisovala v průběhu 24 hodin počet stolic, zda jsou objemné, kolikrát dítě zvracelo, teplotu těla, kolikrát dítě vypilo tekutin v ml, nebo čárkovat kolikrát bylo kojeno, kolikrát močilo a co snědlo.