

Дієта при блюванні та проносі (діареї) у дітей та дорослих.

Блювання:

При блюванні з раціону повністю виключається їжа і споживається лише рідина невеликими дозами.

Діти, у яких спостерігається блювання та діарея, потребують проведення регідратації або випоювання. Найкраще для регідратації використовувати спеціальні регідратаційні суміші, що продаються в аптеці (наприклад, **Kulíšek, Enhydrol, Vodníček**). Ці розчини мають оптимальний вміст глюкози та електролітів та допомагають попередити зневоднення.

Розчиніть розчин у холодній воді згідно з інструкцією, після чого потрібно його остудити в холодильнику. Давайте розчин постійно в невеликих дозах (**ідеально по чайних ложечках**).

Якщо дитина повторно блює, не давайте їй пити з пляшечок або з чашки, інакше вона вип'є більше рідини, ніж шлунок зможе прийняти. Тому дуже важливо дозувати чайними ложками.

Категорично не рекомендовано вживати газовані солодкі напої типу Кока-кола, Фанта і т.п.

Якщо немає регідратаційної суміші, можна давати негазовану мінеральну воду (увага - не просту воду, обсяг мінеральних речовин дуже важливий) або ж свіжий фруктовий сік – апельсиновий або яблучний або чорний чай з додаванням виноградного цукру (Glukopur).

Якщо блювання припинилося хоча б на 4 години, можна спробувати дати легку їжу у вигляді пюре (наприклад холодне яблучне пюре для дітей).

Постійно контролюйте стан дитини – чи ходить дитина в туалет, чи не погіршується її стан.

Якщо вам не вдається напоїти дитину рідиною, необхідно звернутися до лікаря, щоб той оглянув її, можливо їй знадобиться інфузійна терапія в лікарні.

Пронос і дієта:

1-й день: при блюванні див. вище, якщо блювання припиняється, то даємо маленькими порціями легку їжу - пюре в баночках, пюре з фруктів та фруктові соки, пюре з відвареного рису, картоплі, моркви.

2-й день: теж саме + додаємо в раціон варене подрібнене куряче м'ясо, рибне філе, м'ясний бульйон без жиру, сухарики, крекери.

3-й день: як на другий день + додаємо картопляне пюре без молока, макаронні вироби, суп, варене м'ясо.

Наступні дні: до базового дієтичного харчування додаємо нежирний сир, білий йогурт, хліб, розбавлене молоко – все можна посолити, підсолодити, але не додавати жодних жирів.

Під час проносу, в перші дні виключити з раціону молочні продукти та продукти, що містять багато цукру - солодощі, солодкі напої.

Грудне вигодовування при блюванні та проносі:

Дитину можна годувати грудьми протягом усього періоду хвороби. Якщо дитина блює, годування груддю має бути коротким та частим. Якщо блювання інтенсивне, необхідно також давати регідратаційну суміш (**Kulíšek**) та на пару годин обмежити грудне годування на мінімальні порції. Якщо дитина не блює а у нього тільки пронос або якщо дитина перестала блювати, можна продовжити грудне вигодовування дитини без обмежень.

Молочні суміші під час блювання малюкам не даємо, замінюємо їх сумішами для регідратації. Якщо дитина перестала блювати і в неї тільки пронос, можна давати молочні суміші розведені відвареною рисовою водою (безмолочні каші).

Необхідно подумати про ознаки зневоднення в дитини, якщо Ви помітили:

- зменшення сечовиділення або його відсутність тривалістю більше, ніж 8 годин (при цьому сеча набуває темно-жовтого кольору);
- сухість язика та слизових оболонок ротової порожнини;
- відсутність сліз та сухість очей;
- западання тім'ячка в немовлят;
- надмірну роздратованість, втому чи відсутність активності.

Якщо Ваша дитина активна, щаслива та грається, то зневоднення в неї немає!

При проносних захворюваннях необхідно контролювати кількість випитої рідини, кількість і якість випорожнення, температуру тіла, загальний стан пацієнта та його настрої.