



## DIETA PŘI PRŮJMU A ZVRACENÍ

### POUZE PRŮJEM:

Podávejte černý čaj (může být trochu oslazený cukrem nebo glukopurem), neperlivé minerálky bez příchuti, iontový nápoj (Kulíšek), rehydratační roztok (Enhydrol), suchý rohlík nebo housku, suchary, škrábaný banán, strouhané jablko bez slupky a jadřince (do banánu nebo jablka lze při průjmu zamíchat Smectu), suchou rýži nebo brambor, vařenou mrkev, rýžovou nebo vločkovou polévku s mrkví, vařená kuřecí prsa (umletá).

Při průjmu v žádném případě nepodáváme mléčné výrobky a hořkou čokoládu!!!

### POUZE ZVRACENÍ:

Zpočátku jen ledové tekutiny: ledový černý čaj (trochu oslazený), Kulíšek, Enhydrol nebo neperlivá minerálka bez příchuti.

Podáváme po lžičkách!

- kojenci 1-2 lžičky každých 10 min
- batolata 3-4 lžičky každých 10 min
- 2 leté děti 5 lžiček každých 10 min
- 3-6 leté děti 6-8 lžiček každých 10 min
- starší děti a dospělí 10 lžiček každých 10 min

Po zklidnění žaludku (cca za 4-6 hod) pozvolna zatížíme lehkou stravou po malých dávkách a v častějších intervalech. Opět začínáme suchou stravou: rohlík, houska, rýže, brambor. Dva až tři dny (dle stavu dítěte) ještě nedáváme mléčné výrobky, omáčky, smaženou stravu a pozvolna převádíme na normální stravovací režim.

### ZVRACENÍ I PRŮJEM:

Začínáme opět pouze ledovými tekutinami: ledový černý čaj, Kulíšek, Enhydrol, minerálky po lžičkách. Po odeznění zvracení se držíme diety jako u průjmu. Po zastavení zvracení lze podávat PROBIOTIKA.

KOJENÉ DÍTĚ: Zvrací-li, je vhodné vynechat 1 krmení, podávat á 10 min 1-2 lžičky převařené kojenecké vody, dále pak kojit častěji, ale v menších dávkách.

**Při průjmu se mateřské mléko nevysazuje.**

NEKOJENÉ DĚTI: dostávají při průjmu místo běžného mléka mléko bezlaktózové: Nutrilon low lactose nebo ALL 110 (Nestlé). Po odeznění obtíží se po jedné dávce denně postupně přechází na původní mléko.