

PREHRANA – OSNOVNE UPUTE I SMJERNICE KOD PROLJEVA U DJECE

NAMIRNICE	NE PREPORUČUJE SE KOD DUGOTRAJNIH PROLJEVA
JUHE	Masne mesne juhe i koncentрати, juhe od povrća koje se ne preporučuje
MESO	Paštete, mesne konzerve, masno crveno meso, pohana i pržena mesa, suhomesnati proizvodi
RIBA	Masne ribe (šaran, som, sardine u ulju), pržena riba
JAJA	Pečena jaja, omleti
ŽITARICE I PROIZVODI OD ŽITARICA	Zob, mekinje, ječam, raž, heljda, sezam Svježi kruh i peciva, dizana tijesta
POVRĆE	Grah, grašak, leća, bob, cvjetača, brokula, kupus, kelj, prokulica, krastavci, poriluk, crveni luk, paprika, ukiseljeno povrće
MLIJEKO I MLIJEČNI PROIZVODI	Punomasno mlijeko, masni sirevi, vrhnje
MASNOĆE	Majoneza, maslac, margarin, svinjska mast
VOĆE	Neoguljeno i suho voće, šljiva, višnja, trešnja, kruška, lubenica, grožđe, smokva, jagoda, malina, ananas, orah, badem, lješnjak
SLASTICE	Kolači s kremom, lisnata tijesta, grickalice
PIĆA	Gazirani sokovi, sokovi s dodanim šećerom i umjetnim sladilima, ledeni čaj i sl.



OSNOVNE UPUTE

Odabir namirnica i način pripreme hrane može utjecati na tijek bolesti, simptome kod proljeva, formiranje stolice i brži oporavak.

Odgovarajuća prehrana pridonosi obnavljanju oštećene crijevne sluznice i sprječava nastanak malapsorpcije.

SMJERNICE:

- nakon rehidracije potrebno je započeti s odgovarajućom prehranom
- redoviti obroci u kojima su zastupljene sve skupine namirnica te izbjegavanjem strogih eliminacijskih dijeta, osigurava se odgovarajući energetska status i brži oporavak
- prvi dan probavni sustav najbolje će podnijeti tekuću hranu: čaj i juhe s kuhanim pilećim meso i rižom
- drugi i treći dan, uz adekvatnu rehidraciju, preporučuje se uvrstiti u prehranu kuhano bijelo pileće meso, bijelu ribu, tvrdo kuhano jaje, kuhanu rižu i tjesteninom, kuhanu mrkvu i ciklu, nezaslađeni kompot od jabuke, bananu
- tijekom trajanja proljeva potrebno je osigurati dovoljan unos tekućine te konzumirati lako probavljive namirnice
- obroke pripremati kuhanjem i pirjanjem s malim dodatkom masnoće te ograničiti unos namirnica bogatih vlaknima (mahunarke, svježe voće i povrće, orašasti plodovi, intergralne žitarice)
- dojenčad koja se hrani majčinim mlijekom treba nastaviti s dojenjem
- dojenčad koja se hrani mliječnom formulom nakon nadoknade tekućine (najmanje 4 sata) treba nastaviti hraniti prema uobičajenom rasporedu
- ranim uvođenjem nutritivno i kalorijski primjerene prehrane, može se prolazno povećati broj stolica, ali se neće produljiti trajanje bolesti.

NAMIRNICE	PREPORUČUJE SE
JUHE	Nemasne juhe od mesa (pileće, juneće), juhe od pasiranog povrća, riblje juhe (s ukuhanom rižom, krupicom, tjesteninom), prežgana juha
MESO	Nemasno meso (puretina, piletina, junetina, teletina) pripremljena pirjanjem ili kuhanjem
RIBA	Oslić, škarpina (pripremljena kuhanjem ili u foliji)
JAJA	Tvrdo kuhana jaja
ŽITARICE I PROIZVODI OD ŽITARICA	Bijeli odstajali kruh, dvopek, tjestenina, riža, pšenična krupica
POVRĆE	Kuhano povrće (krumpir, mrkva, špinat, blitva, tikvica, bundeva, cikla)
MLIJEKO I MLIJEČNI PROIZVODI	Svježi posni sir, jogurt, acidofil, jogurt s probioticima, sojino mlijeko, sojin sir (tofu) Svi proizvodi sa smanjenim udjelom masti
MASNOĆE	Maslinovo i suncokretovo ulje
VOĆE	Banana, kompoti (kuhano voće) od jabuke i breskve, kašice od voća (jabuka)
SLASTICE	Puding, riža ili pšenična krupica pripremljena na biljnoj zamjeni za mlijeko (riža, zob), Petit beurre keksi, tamna čokolada (komadić/dan), krekeri od riže
PIĆA	Voda, sokovi od dozvoljenog voća i povrća (s malim sadržajem šećera), čaj od šipka