

KLINIKA ZA INFektivNE BOLESTI
"DR. FRAN MIHALJEVIĆ"
Mirogojska 8, ZAGREB

| NAMIRNICE | NE PREPORUČUJE SE KOD DUGOTRAJNIH PROLJEVA |
|----------------------------------|--|
| JUHE | Masne mesne juhe i koncentрати, juhe od povrća koje se ne preporučuje |
| MESA | Paštete, mesne konzerve, masno crveno meso, pohana i pržena mesa, suhomesnati proizvodi |
| RIBE | 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. |

PREHRANA - OSNOVNE UPUTE I SMJERNICE KOD PROLJEVA U ODRASLIH



Odjel prehrane i dijetetike
Zagreb, 2022.

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, integralne žitarice).

| 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, škarčina (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 |