

## Pětidenní jídelníček pro děti trpící průjmem

### 1. den:

- Rehydratační roztok podle doporučeného dávkování.
- Jakmile dítě nezvrací, zkuste kousek suchého rohlíku nebo sucharu, banánu nebo jablečného kompotu. Neobjeví-li se znovu zvracení, nabídněte dítěti kousek některé výše uvedené potraviny častěji (zhruba po 3 hodinách, ale množství nezvyšujte).

### 2. den:

- Pokračujte v podávání rehydratačního roztoku dle doporučeného schématu.
- Ke snídani nabídněte např. suchar namočený v jablečném kompotu (můžete jej přisladit hroznovým cukrem - Glukopurem).
- Na svačinu malé množství rozmačkaného banánu nebo jablečné pyré.
- V poledne na oběd rozmixovanou vařenou bramboru s vařenou mrkví (možno použít kupovanou výživu), nebo vodovou kroupovou polévku (případně přidejte bramboru a mrkev), pokrm můžete lehce přisolit.
- Na odpolední svačinku opět rozmačkaný banán, jablečný kompot se sucharem, k večeři rýžovou bezmléčnou kaši (buď uvaříte doma nebo použijete rýžovou bezmléčnou kaši již hotovou v krabici).
- Množství jídla musíte přizpůsobit chuti dítěte, jídlo mu nevnucejte, ale nabídněte raději menší množství, ale častěji (třeba po 2 hodinách několik lžiček), i když úplně porušíte původní pravidelný režim.

### 3. den:

- Přijímá-li dítě předchozí den nabízenou stravu dobře, stolice již nejsou tak časté a zlepšuje se její konzistence, postupujte obdobně, ale zkuste v poledně zařadit hovězí nebo kuřecí vývar s drobnými kousky libového masa, nebo opět brambory - mrkev a k tomu kousek libového kuřecího, králíčího či krůtího masa, ostatní zůstává stejné.

### 4. den:

- Přijímá-li dítě předchozí den nabízenou stravu dobře, má na jídlo chuť, stolice je hutnější nebo vůbec žádná (což se může stát), zkuste ke snídani nabídnout dítěte mléko, na které bylo zvyklé v množství cca 100 ml a k tomu suchý rohlík nebo piškoty.
- Během dne můžete nahradit rehydratační roztok postupně slabým „ruským“ čajem ochuceným Glukopurem, nabízejte pití často po malých porcích.
- Pokud se po první ranní porci jídla neobjeví opět průjmová stolice, zkuste večer rýžovou mléčnou kaši.
- Během dne svačinky ponechte beze změny.

### 5. den:

- Při příznivém průběhu můžete ráno podat již obvyklou porci mléka.
- Na některou svačinku podejte bílý jogurt, do něhož přidáte banán nebo jablečný kompot.

- K obědu může být vývar s rýží, bramborou, mrkví a masem, nebo bez vývaru s přidáním másla nebo oleje.
- Odpoledne na svačinu opět banán nebo jogurt, večer dle chuti dítěte mléčná kaše nebo to, co mělo dítě k obědu, nebo jen mléko.

V dalších dnech již zařazujte stravu, na kterou bylo dítě zvyklé, ale mějte na paměti, že párky, pečená kachna a vepřové se zelím či řízky s bramborovým salátem nejsou pokrmy vhodné po překonaném průjemovém onemocnění, i když proběhlo lehce. Stejně tak čokoláda, ani mléčná, ani hořká, se nehodí k léčbě průjemových stavů, protože obsahuje vysoké množství tuků!

Takto lze postupovat u všech dětí, které již nejsou odkázány pouze na mléčnou výživu. Musíte se řídit hlavně stavem dítěte, jeho chutí přijímat nabízené potraviny, klidně vše dávejte po troškách, je-li to nutné, pečlivě sledujte množství a vzhled stolic, dodržuje dávkování rehydratačního roztoku. Uvedený postup můžete samozřejmě měnit, příjem stravy lze urychlit, dovoluje-li to stav dítěte a množství stolic. Máte-li však jakékoli pochybnosti, objeví-li se znovu průjem nebo znovu dítě začne zvracet, ihned se obraťte na svého dětského lékaře.

Převzato z: [www.babyonline.cz](http://www.babyonline.cz)