

به نام خدا



مراقبت غذایی در کودکان مبتلا به اسهال

تهیه کننده:

(دپارتمان آموزش به بیماران)

اسهال و رژیم درمانی

کودکان ممکن است در سال ۲ تا ۳ بار دچار اسهال شوند و اگر در هر دوره از ابتلا به بیماری، غذا نخورند ممکن است از وزن کودک کاسته شود. برای جلوگیری از این کاهش وزن و کمک به بهبودی اسهال لازم است نکات زیر را رعایت کنید:

غذاها و نوشیدنی هایی که لازم است تا بهبودی اوضاع از آن اجتناب شود:

- ✓ غذاهای بسیار گرم یا ادویه دار
- ✓ میوه و سبزیجات خام (در صورت استفاده بهتر است از بافتهای نرم و به صورت رنده شده استفاده شود)
- ✓ محصولات کافئین دار (شکلات، چای پررنگ، نوشابه سیاه، قهوه)
- ✓ مواد غذایی تند، شیرینی، عسل و شکر به مقدار زیاد
- ✓ غذاهای خیلی چرب و سرخ شده (بدیهی است بخشی از کالری رژیم غذایی از چربی تأمین می شود که بهتر است از روغنهای گیاهی باشد)
- ✓ مغزها، دانه ها، جوانه ی گندم
- ✓ نوشیدنی های اسیدی مانند آب پرتقال و مرکبات
- ✓ آب گلابی (در برخی افراد ممکن است اسهال را بدتر کند)
- ✓ نوشیدنی های تجارتي شیرین
- ✓ شیر [به استثناء از شیر مادر] (در مواقع اسهال بدن قادر به تحمل لاکتوز شیر نمی باشد)

غذاهایی که کودک می تواند آنها را مصرف کند:

- ✓ برای شیرخوار در هر سنی که باشد، باید تغذیه با شیر مادر ادامه یابد، در صورت استفاده از فرمولا، باید بدون این که رقیق شود، استفاده گردد.
- ✓ در بیمار مبتلا به اسهال و استفراغ باید بیشتر از معمول مایعات داده شود مثل آب، ORS، سوپ، دوج
- ✓ وعده های کم حجم و سبک مانند برنج، موز، پوره سیب زمینی، ماست، پنیر کم چرب و نان و حریره ی سنجد استفاده شود.
- ✓ میوه ها به صورت پوست کنده و پوره مصرف گردد.
- ✓ ماست و نعناع (به علت لاکتوز پایین تر و همچنین به عنوان یک ماده پروبیوتیک می تواند یک جایگزین خوب به جای شیر باشد)
- ✓ می توانید از سماق در غذا استفاده کنید.
- ✓ بهتر است مغزی جات در برنامه نباشد ولی در صورت استفاده بهتر است به صورت پودر شده مصرف شود.
- ✓ مقدار کمی کره یا روغن گیاهی به غذای کودک اضافه کنید.

بعد از بهبود:

- ✓ اگر اسهال بهتر شد غذای معمولی را با حجم کم شروع کنید.
- ✓ تنوع غذایی را بالا ببرید.
- ✓ در شیرخوار بالاتر از ۶ ماه تغذیه تکمیلی بیشتر به کودک داده شود.
- ✓ می توانید از ماست، سوپ، تخم مرغ، غلات، غذاهای نشاسته ای، گوشت ماهی، حبوبات و سبزیجات استفاده کرد.