

V dietě je nutno dbát hlavně na dostatečný přívod tekutin, které se podávají ve formě čaje, který sladíme dle chuti normálním cukrem, dále je

možno podávat přírodní, minerální vody s nízkým obsahem kysličníku (vincentka, dobrá voda, kojenecká voda apod.). Dietu podáváme minimálně po dobu 14ti dnů.

Pro dospělé a větší děti je nutno podávat 2 až 2,5 litru za 24 hodin, při větším počtu stolic i více. Dle počtu stolic a kvality stolic přecházíme na další bod diety, jsou-li větší potíže, setrváváme na předepsané denní stravě i několik dní.

- 1. den** podáváme pouze tekutiny, vlažný čaj slazený dle chuti nebo přírodní minerální vody s nízkým obsahem kysličníku uhličitého / vincentka, dobrá voda, kojenecká voda/, přidat je možno maximálně vodové karlovarské suchary.
- 2. den** můžeme dle počtu stolic a celkového stavu přidat polévku z mrkve a rýže / voda, mrkev, rýže, rozvařit do měkka a rozmixova, dle chuti možno přisolit/ jemně nastrohaná jablka, oloupaná, možno přidat dětské piškoty a přisladit, banán mixovaný, nebo rozmačkaný možno naředit čajem.
- 3. den** přidáváme, zlepši-li se stolice, nemastnou bramborovou kaši, rozšlehanou pouze vodou a přisolenu. Možno podat při dobrém stavu i masový vývar z libového kuřecího nebo hovězího masa, možno zahustit rýží.
- 4. den** dosavadní výběr jídel, kaše možno ředit mlékem s nízkým obsahem tuku, mléko je možné též přidat do čaje.
- 5. den** dojde-li ke zlepšení stolic, možno přidat mleté libové, nejlépe kuřecí maso, jemně nasekanou libovou šunku, libové hovězí nebo telecí maso, vše ve formě mleté kaše.

V dalších dnech možno přidat malé množství čerstvého másla do hotového pokrmu. Brambory stále ve formě kaše, maso též lépe mleté nebo dobře sekané.

Ve druhém týdnu onemocnění je nutno ještě ze stravy vyloučit:

- ① Smaženiny
- ① Uzeniny a kořeněná jídla
- ① Luštěniny
- ① Živočišné tuky a majonézy
- ① Alkohol, kávu, čokoládu, čerstvé kynuté pečivo, tučné cukrářské výrobky
- ① Nevhodná je nadýmavá zelenina / zelí, česnek, cibule/
- ① Z ovoce je dovoleno jablko, banány, šťáva z citrónu a pomeranče

Zvýšenou osobní hygienou zabráníte rozšíření průjmového onemocnění na své okolí!!!

Vypracoval/a: Bc. M. Nechutná

Dne: 13.6.2012

Platnost: neomezeně