

نکات تغذیه در بهبود علائم اسهال

- ü اسهال موجب کاهش آب بدن می شود. آب کافی در حجم کم و جرعه جرعه که تهوع ایجاد نکند.
- ü مواد غذایی شیرین را محدود می کنیم. چای نبات، عسل اسهال را تشدید می کند. پودینگ و شله زرد و دسرهای شیرین ممنوع است.
- ü مواد غذایی چرب محدود شود.
- ü در طول اسهال نباید نوشیدنی گازدار و کربناته استفاده شود؛ چه نوشابه رژیمی، چه قند طبیعی باشد باعث اسهال می شود.
- ü در اسهال از غذاهای چرب، سرخ شده، پرادویه و شیرین پرهیز شود.
- ü به جای شیر توصیه به ماست و یا دوغ می کنیم. دوغ به تامین سدیم کمک می کند و قابل تحمل تر است.
- ü مواد غذایی که گاز در روده ایجاد می کنند (مثل آدامس فاقد شکر) نباید در اسهال استفاده شود.
- ü انواع کلم ها، حبوبات، شیر، ذرت، تخم مرغ نفخ و گاز ایجاد می کند.
- ü نوشیدنی و غذاهایی که منبع سدیم و پتاسیم باشد مفید است مانند سیب زمینی، دوغ، موز (سدیم و پتاسیم) و چوب شور، مرکبات، موز، گوجه فرنگی.
- ✓ فقط در بیماران مبتلا به نارسایی کلیه پتاسیم بالا نمی توانید استفاده کنید.
- ✓ افزودن سماق آسیاب شده به غذاها توصیه می شود.
- ü در درمان اسهال فیبر محلول مانند سیب، سیب زمینی، هویج پخته و جو مفید است.