

Μαρία Φ. Γούτου

Ειδική Παθολόγος
Διδάκτωρ Πανεπιστημίου Θεσσαλίας
Νικοτσάρα 1Α, 41223 Λάρισα
τηλ. 2410551891 / 6947846747

Δίαιτα γαστρεντερίτιδας

Η διατροφή πρέπει να είναι πλούσια σε υδατάνθρακες και ηλεκτρολύτες και να προσλαμβάνονται αρκετά υγρά. Τα μικρά και συχνά γεύματα (6 φορές τη μερα) γίνονται γενικά καλύτερα ανεκτά. Είναι σημαντικό να τρώς για να γίνεις γρήγορα καλά.

Τροφές που δεν συνιστώνται:

- λιπαρά
- αλκοόλ
- καφεΐνη
- τροφές με ίνες (π.χ. φρούτα)

Μπορεί να καταναλωθεί:

- Αρκετό τσάι, ισοτονικά ποτά, αραιωμένοι χυμοί φρούτων, ζωμοί
- μαλακές, εύπεπτες τροφές όπως σούπες, κράκερς, φρυγανιές,
- μπανάνες,
- γιαούρτι
- ρύζι
- καρότα και πατάτες ψητές στο φούρνο
- κοτόπουλο
- τοστ
- βραστά λαχανικά

*Σε περίπτωση εμέτων συνιστάται τα φάρμακα για την γαστρεντερίτιδα να λαμβάνονται 15-20 λεπτά πριν το γεύμα και τα υγρά να χορηγούνται με το κουταλάκι.

Διάλυμα αναπλήρωσης ηλεκτρολυτών:

- 1 λίτρο νερό
- 1/2 κουταλάκι αλάτι
- 6 κουταλάκια ζάχαρη