

Jak postupovat při průjmu a zvracení

Hlavní zásadou je snížit zatížení trávicího traktu vhodnou dietou.

Tato dieta musí dítěti zajistit dostatek tekutin, vyloučit potraviny – dráždivé, bohaté na tuk a cukr. Na začátku podáváme jen tekutiny. 5-6h od posledního zvracení můžeme podat suchou stravu.

Doporučený postup ve zkratce:

- **Zvracení:** Hlavně tekutiny podávané po lžičkách. Při zvracení ledové. (černý čaj oslazený glukopurem, nemáme-li, tak obyčejným cukrem) tekutiny po lžičkách, poté když toleruje 2 h pití po lžičkách, můžeme po doušcích a při toleranci za 2h může pít normálně. Vhodné jsou i minerálky bez bublinek s obsahem natria, kalia a magnesia. Pro mladší děti je vhodný hydratační roztok Kulíšek (lehce slaná příchuť), ev. Enhydrol (banánová příchuť), pro starší např. Přípravek Iontia. Pokud ale dítě tekutiny odmítá nebo stále zvrací, je nutná kontrola lékařem – hrozí větší ztráta tekutin a v některých případech je nutno podat dítěti tekutiny nitrožilně za hospitalizace v nemocnici (čím je dítě mladší, tím více je dehydratací ohroženo). Strava nedráždivá, dietní, nemastná, po malém množství pokud dítě toleruje (ze začátku suchá strava – piškot, starší rohlík, poté rýže s mrkví, můžeme přidat i dietní maso podušené bez tuku, banány rozmačkané na kaši, strouhané jablko bez slupky, přesnídávky...kojené děti kojíme dále). Bezmléčná strava do zklidnění zažívacího traktu.
- **Průjem:** Enterol/Biopron, ev. Kombinovaný přípravek Biopron Forte (možno podávat dětem už od 6. měs. Věku), dostatek tekutin a dietní strava jako při zvracení. Možno kombinovat při silnějším průjmu s Živočišným uhlím 3xd kapsle, Smecta či Tasectan dle věku dítěte.

Léky typu Endiaron se nepodávají dětem do 40 kg váhy a obecně je v dětském věku nedoporučují. Imodium se nemůže podat dětem do 6ti let a také rozhodně nedoporučují ani starším dětem.

Při zlepšení stavu je nutné pokračovat v dietě do úpravy zažívacího traktu (dokud nebude formovaná stolice) a ještě pár dní po ní. Dítě může po virovém onemocnění žaludku či střev pobolívat břicho i další 2-3 týdny. Je nutno podávat ještě nějakou dobu probiotika, dokud se zažívací trakt neuklidní.

Dietní strava: Masa: dušená telecí, hovězí, králičí a kuřecí – vařené bez kůže

Přílohy: rýže, nemaštěné brambory, těstoviny

Zelenina: dušená či vařená mrkev

Moučná jídla: žemlovka, rýžový nákyp

Zpočátku zcela nevhodné potraviny jsou: mléko a mléčné výrobky s výjimkou kojení, dále uzeniny, konzervy, sladké moučníky, luštěniny, nadýmavá zelenina, kromě banánů a jablek ostatní druhy ovoce, sodovky, mošty džusy, čokoláda.