

Diéta pri hnačke a riedkej stolici – pokyny

1. a 2. deň: tekutiny + diétny suchár

- **Tekutiny:** minerálky: Budiš, Fatra, Salvator – nesýtené, ak sú s bublinkami, nechať otvorené vyprchať
- **Ryžový odvar:** na 1 liter 50g ryže (cca 5 polievkových lyžíc v surovom stave) varíme v 2 litroch osolenej vody cca 1,5 hod., precedíme a doplníme do 1 litra prevarenou vodou.
- **Mrkvový odvar:** na 2 litre osolenej vody pridáme 500 g očistenej mrkvy, varíme do mäkka cca 1,5 hod., rozmixujeme, precedíme a doplníme prevarenou vodou do 1 litra.
- **Prípravky z lekárne:** napr. Fluidex- 150 – 300 ml roztoku (1 šumivá tableta na 150 ml pitnej vody, resp. 2 šumivé tablety na 300 ml pitnej vody), popíjať pomaly počas dňa, nedopitý roztok sa môže uchovávať v chladničke

Tekutiny piť vlažné, nie horúce, nie studené (3-4 litre za 24 hodín), pomaly po hltoch s prestávkami.

3. deň: strava mixovaná alebo mletá

- **Zemiaková kaša:** zemiaky uvarené v slanej vode- urobiť redšie pyrė
- **Ryžová kaša:** ryžu rozvariť v slanej vode na redšiu kašu, do zemiakovej kaše možno pridať uvarenú roztlačenú mrkvu
- **Mrkva:** uvarená mrkva do mäkka sa môže jesť aj osobitne
- **Zeleninová polievka:** uvariť ryžu, nastrúhanú mrkvu a zemiak do mäkka, a nakoniec sa môže zmixovať na krémovú zmes

4. a 5. deň: pridávame mäso a banán

- **Mäso:** kuracie biele, bez kože uvariť alebo podusiť v slanej vode do mäkka, nakrájať alebo pomlieť a konzumovať s ryžovou alebo zemiakovou kašou
- **Banán:** roztlačený vidličkou, nie celý naraz

6. a 7. deň: pridávame ošúpané a nastrúhané jablko

Zakázané tekutiny: bylinkový, ovocný, žalúdočný čaj, kolové nápoje, kofola, čierna káva, sirupy, džúsy, mlieko, mliečne nápoje

Zakázané potraviny: tuky, mliečne výrobky, korenené jedlá, sladkosti, zákusky, keksy, piškóty

Probiotiká: bežne dostupné v lekárni, podpora tráviaceho traktu a obnova črevnej mikroflóry

Stravu treba konzumovať v mixovanom stave, jesť viac krát denne malé porcie, aby sa šetril tráviaci trakt. Diétu treba držať najmenej týždeň- do úplného zlepšenia zdravotného stavu. Prechádzať na bežnú stravu cez odtučnené, ľahké, nekorenené jedlá, ako posledné pridávame mliečne výrobky.