



# Upute za prehranu kod proljeva i salmoneloze

*Pažljivo odabrana i ispravna prehrana od velike je važnosti za liječenje bolesnika s akutnim proljevom i povraćanjem. Pridržavajući se strogo određenih preporuka za prehranu nadoknađujemo organizmu potrebne elektrolite, ugljikohidrate i vodu, a što se gubi proljevastim stolicama i povraćanjem. Pravilna prehrana pripomaže bržem oporavku, smanjenju broja stolica i prestanku povraćanja.*

## Prehrana tijekom prvog dana

### Piti što više tekućine:

- negazirana voda
- šipkov čaj/jaki ruski čaj + 2 žlice šećera /1 litre vode- za nedijabetičare
- šipkov čaj + saharin – za dijabetičare
- otopina soli za rehidraciju (Rehidromix) u slučaju učestalih i obilnih stolica, kad postoji veća opasnost od rehidracije

### Hrana koja se preporučuje:

- prežgana juha bez masnoće
- riža kuhana u slanoj vodi sa sluzi
- juha od mrkve
- dvopek, slani štapići
- jabuke i banane zgnječene ili naribane, ostavljene da potamne prije konzumacije, pečena jabuka

## Prehrana tijekom drugog dana

Sve što i u prvom danu, a uz to se možete dodati:

- obrane mesno-povrtne juhe s rezancima ili žličnjacima od grisa
- kuhana piletina, teletina i bijela riba
- odstajali kruh,
- kuhana tjestenina i palenta
- kuhana pire mrkva ili cikla
- kompot od jabuke

## Prehrana od trećeg dana

Sve što i u prvom i drugom danu, a uz to se možete dodati:

- jogurt i svježi kravliji sir s malo kiselog vrhnja (manje masnog)
- pirjana piletina, teletina, junetina
- pileći rižoto. kuhani krumpir, zobene pahuljice, kukuruzne pahuljice
- kuhano i pasirano povrće (cvjetača, blitva, špinat, bundeva, tikvica)

## Namirnice koje treba izbjegavati:

- mlijeko
- crna kava
- alkohol, gazirana pića, voćni sokovi
- slatka i šećerna jela (kolači sa kremom, sladoledi, žvakače gume)
- svježe voće i povrće s puno ostataka (celuloze) i grahorice (grah, slanetak, leća, grašak, bob).
- žilavo i masno meso
- ne preporučuju se jela sa zaprškom, prženje i prelijevanje jela masnoćom.

Tijekom **salmoneloze**, uz sve navedene savjete, po poboljšanju simptoma nastaviti pripremati jela na jednostavan način (kuhano, pirjano) i bez puno začina. Obavezno treba jesti 3-6 manjih obroka u danu. Nakon urednih nalaza u prehranu je postepeno potrebno dodavati ostale namirnice kako bi se probavni sustav oporavio - svježe voće i povrće te grahorice uvoditi u prehranu u manjim količinama.