



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O výživě](#) 8. 2. 2017 | Mgr. Jitka Laštovičková

Střevní chřipka - zotavení a návrat k pestré stravě

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Strevni-chripka---zotaveni-a-navrat-k-pestre-strave__s10010x10184.html

Zotavení a návrat k pestré stravě může po nemoci může trvat déle, než samotné onemocnění. Jak děti, tak dospělí mohou využít re-hydratační roztok (např. Kulíšek). Pro začátek jsou vhodné jen lehce stravitelné pokrmy s malým nebo žádným obsahem tuku, které nedráždí žaludek, ani střeva.





Zdroj: [Strava vzodná po nemoci](#) ze Shutterstock

Střevní „chřipkou“ nazýváme zánět žaludku či střev způsobený bakteriemi nebo viry

Obvykle je to onemocnění provázené průjmem, zvracením nebo kombinací

obojího, někdy i s teplotami. **Střevní onemocnění způsobené viry se vyskytují často typicky na jaře a v zimě, šíří se poměrně rychlé kapénkovou infekcí, většinou trvají spíše krátce.** Léčí se pouze doplňováním tekutin a minerálních látek a podáváním přípravků, které na sebe naváží látky nežádoucí pro trávicí trakt (živočišné uhlí, diosmectit – smecta). Zotavení a návrat k běžné stravě ale může trvat déle, než samotné onemocnění. Na které potraviny a pokrmy si dát pozor?

Tekutiny jsou na prvním místě

Pokud potíže trvají, i když odeznívají, je důležité soustředit se na dostatečný příjem tekutin a minerálních látek, které organismus při průjmu a zvracení ztrácí. **Jak děti, tak dospělí mohou využít rehydratační roztok** (např. Kulíšek). **Kulíšek obsahuje extrakt ze zázvoru pro zklidnění trávicích obtíží, glukózu pro dodání energie a také minerální látky.** Nejlépe je podávat jej nejprve po lžičkách, mírně vychlazený. Rehydratační roztok můžete mít doma v zásobě - zcela určitě jej během roku využijete opakovaně - při přehřátí, nevolnosti, po oslavě nebo když nastane epidemie “střevní chřipky”. Dospělí mohou zkusit i slabší nálev klasického černého čaje, v kterém rozpustí trochu soli a cukru.

První sousta - ovocná pyré a suchary

Pro začátek jsou vhodné jen lehce stravitelné pokrmy s malým nebo žádným obsahem tuku, které nedráždí žaludek, ani střeva. Ideální je například banán, mixované vařené jablečné či broskvové pyré, dušená mrkev nebo mrkvové pyré, vařené brambory, suchý rohlík nebo suchary, vařená rýže či nemléčná rýžová kaše, vývar ze zeleniny s vařeným bílkem. Při prvních pokusech je vhodné sníst jen několik soust (i když je člověk hladový), vše v ústech dobře rozmělnit. Pokud jídlo rychle zhltneme, spolýkáme velké kousky, trávicí trakt nemusí pokrm dobře přijmout.

Probiotika a prebiotika pomohou k zotavení

Probiotika jsou živé organismy (živé kmeny prospěšných bakterií), prebiotika jsou nejčastěji oligosacharidy, které slouží pro podporu růstu či aktivity pozitivních střevních bakterií. Prebiotika najdeme i přirozeně v naší stravě - jedná se často o vlákninu (inulin, pektin), i o jiné galakto- a fruktooligosacharidy, které najdeme např. v luštěninách, čekance, česneku, banánech i jinde.

“Střevní chřipka” naruší kromě trávení i bakteriální osídlení našeho střeva (kde se nachází zejména lactobacily a bifidobakterie různých

kmenů), stejně tak mu neprospívá ani případná léčba bakteriálních infekcí antibiotiky.

Pro obnovu původního osídlení pozitivními (zdraví prospěšnými) kmeny bakterií a normalizaci trávení, je vhodné užívat probiotika a prebiotika. Nestačí pouze zařadit do stravy častěji jogurty, které obsahují některé z prospěšných kmenů bakterií. **Tabletky nebo kapsle mohou obsahovat i kmeny prospěšných bakterií, které by v jogurtu nepřežily delší dobu, mohou jich také obsahovat vyšší množství.** Velmi často přípravky obsahují více kmenů probiotických bakterií a zároveň i prebiotika. Vhodné je tedy vybrat takový kombinovaný preparát a užívat jej po dobu několika týdnů.

Pozor na laktózu - střevo ji nemusí přijmout

Po prodělané viróze se může objevit zhoršené trávení mléčného cukru (laktózy) - v kartáčkovém lemu tenkého střeva se nemusí tvořit dostatek enzymu laktáza, který laktózu štěpí. Než se střevo zotaví a tvorba enzymu se opět obnoví v dostatečném množství, je vhodné pár týdnů konzumovat převážně **mléčné výrobky s nižším obsahem laktózy - kefír, zákys, jogurt, polotučný tvaroh nebo sýr cottage.** Na trhu jsou dnes již i bezlaktózová mléka, nebo můžete dočasně využít mléko rýžové či mandlové.

Co si raději odepřít a co si naopak dát

Když akutní potíže odezní, je možné přidat například libovou šunku, vývar z hovězího či kuřecího masa a zeleniny (z jeho hladiny odstraňte tuk), krůtí či kuřecí maso nebo tresku dušenou s bylinkami na vodě (bez tuku), přidejte dušenou kořenovou zeleninu či cuketu. Zařadte i zakysané mléčné výrobky s nižším obsahem tuku - jogurt, polotučný tvaroh, žervé nebo sýr cottage, apod. Postupně zařazujte a zkoušejte i čerstvé ovoce a zeleninu.

Vyhňte se smaženým pokrmům a pokrmům či potravinám s vysokým obsahem tuku, dráždivějším kořením (větší množství pepře, pálivá koření) a alkoholu. Omezte používání volných tuků (másla, rostlinných olejů).

I když se již cítíte dobře, raději nic neuspěchejte a dodržujte dietu ještě zhruba týden či dva

Pokud byste trávení v této době zatížili pokrmem smaženým nebo pečeným na tuku, obsahujícím dráždivější koření, můžete se dočkat bolestí žaludku nebo také průjmu znovu. A zotavení se tak může zbytečně prodloužit.

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz