



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O výživě](#) 27. 6. 2022 | PhDr. Karolína Hlavatá Ph.D.

Mýty a dietní omyly při průjmu. Co jíst či nejíst?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Myty-a-dietni-omyly-pri-prujmu.-Co-jist-ci-nejist_s10010x20323.html

Průjmy, popř. i zvracení jsou obzvlášť rizikové pro malé děti a starší, oslabené osoby. U obou skupin se poměrně rychle mohou rozvinout příznaky dehydratace a rozvratu vnitřního prostředí.



Mýtus: průjem je jedna řídká stolice za den

Pod pojmem průjem nebo také akutní gastroenteritida se rozumí **více než 5**

stolic řídkého/vodnatého charakteru za den, často se přidružuje i zvracení. Příčina je zpravidla infekční, přičemž původcem mohou být jak viry (u dětí do 4 let to jsou rotaviry, mnohdy také adenoviry) tak bakterie (nejčastěji salmonela nebo kampylobakter).

Dalšími **příznaky akutní gastroenteritidy je únava, malátnost, horečka, nechutenství.** Pokud dítě nezvládá pít a začínají se objevovat příznaky dehydratace (suchá kůže, „vpadlé oči“, netečnost, u malých dětí suché plenky, pokles tělesné hmotnosti), je nutná hospitalizace.

Mýtus: nejdůležitější je pít, je jedno co

Rehydratace je opravdu základním krokem v léčbě, nicméně rozhodně neplatí, že se k pití hodí všechno.



Asi největším zklamáním bude tradovaná **coca cola a džusy**.

- Oba nápoje mají nevhodné zastoupení minerálních látek a obsahují hodně cukru, což zvyšuje jejich osmolalitu a ve výsledku ztěžuje vstřebávání vody.

Jak má vypadat správný pitný režim při gastroenteritidě?

- Nápoje podávat chlazené z lednice.

- Podávat po lžičkách.
- Rehydratace by měla probíhat pozvolna, ale plynule. Rychlost rehydratace závisí na výši hmotnostního úbytku. Pokud je pokles hmotnosti nižší než 5 %, je doporučováno podat 50 ml tekutin/kg tělesné hmotnosti v průběhu 4-6 hodin. Je-li pokles váhy výraznější, stoupá i potřeba tekutin.
- Nevhodné jsou slazené nápoje, coca cola, džusy, tučné vývary, sycené nápoje.
- Nejlepší volbou jsou rehydratační roztoky (např. Kulíšek), ale ty nebývají malými dětmi vítány s chutí. Možnými variantami jsou chlazený černý čaj, ředěné pokračovací mléko, rýžový nebo ovesný odvar, u kojených dětí mateřské mléko dle přání dítěte, nekojené děti pokračovací mléka, na která jsou zvyklá.

Mýtus: Nejvíc pomůže hladovka



První den nemoci je hladovka akceptovatelná, ale ukazuje se, že otálet s jídlem se nevyplácí. Naopak, čím dříve zahájíme příjem potravy, tím lépe regeneruje střevní sliznice. Vhodnými potravinami jsou mrkvové a rýžové vývary, piškoty, později ovocná přesnídávka, bramborová

kaše, kousek libového masa s rýží, banán, jablko, borůvky. V prvních dnech (2-4 den) se nedoporučuje podávat mléko, později jsou vhodné jogurty, zakysané mléčné výrobky, žervé.

Mýtus: Probiotika nejsou nutná

Probiotika napomáhají obnovit střevní mikrobiotu, jejich užívání je tedy žádoucí.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

Zdroj informací: vlastní práce (autorka je dietoložka)

[bolesti břicha](#) [co jíst při průjmu](#) [co nejíst při průjmu](#) [dehydratace](#) [dieta při průjmu](#) [dietní chyba](#) [dietní jídelníček](#) [dietní omyly](#) [gastroenteritida](#) [pitný režim](#) [probiotika](#) [průjem](#) [rehydratace](#) [salmonelóza](#) [šetřící dieta](#) [strava při průjmu](#) [střevní bakterie](#) [střevní mikrobiom](#)

Copyright © 2023

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