

下痢の時食べてよいもの ひかえた方がよいもの



○食べてよいもの

おもゆ おかゆ 柔らかいご飯
 たくたのうどん 野菜スープ
 お味噌汁 とうふ
 おいも、白菜、かぶ、人参、かぼちゃなど
 野菜の煮物
 すりおろしたリンゴ 赤ちゃんせんべい
 食パン(ジャム) ビスケット

△回復してきたら少しずつ

饅頭、おかきなどの和菓子
 おさかな(煮つけ、塩焼)
 ヨーグルト 卵(半熟、おじや)
 肉汁の入ったスープ

×ひかえた方がよいもの (回復してきても少なめに)

チーズ バター 甘みの強い乳酸飲料
 牛肉 豚肉 鶏肉
 鶏肉のささ身なら回復期から与えて良い
 脂肪分の多い食事 生野菜 チョコレート
 ポテトチップスなど油分の多いお菓子
 即席ラーメン、香辛料の強い食事(カレーライス等)

?ミルク 母乳 牛乳はどうしよう

- 牛乳は加熱してお湯で約 1.5 倍に薄めて。
- 母乳はそのまま。
- ミルクは軽症の時にはそのまま。
 下痢が長引く時には乳糖を含まないミルクに
 治るまで一時的に変えてみる。
 (ボンラクト ノンラクト ラクトレスなど)

■ 脱水症を防ぐには水分と塩分が必要

- 塩分の濃さは 40mEq/l 以上が理想です。
- 嘔吐や吐き気が強くて食事が取れない時
- 塩分が十分に濃い飲み物が必要 (40 以上が理想)
- 市販の経口補水液 (オーエスワン (50) アクアライ
 トORS (35) アクアサーナORS (32) 乳児用イオン飲料
 (21-30)、など)
- クリニックで処方するソリタ顆粒2号 (60)
- 家庭で準備 (野菜スープ、味噌汁、だし汁など)
 10分ごとにサカズキで少しずつ与えましょう。

■ 食事から塩分が取れるようになったら

- 塩分は不十分だが飲みやすいスポーツドリンク
- ポカリスエット (21) アクエリアス (15) その他の
 スポーツ飲料 (9-23) など

■ いつもと同じように食べるようになったら

- お茶や水で十分です。

下痢の時の野菜スープ

- 大きな鍋の中に、家の中にある野菜をなんでも丸ごと入れます。例えば、かぼちゃ、人参、じゃがいも、たまねぎ、トマトなど。
- 鍋の八分目まで水を入れて火にかけます。
- お塩、醤油、かつおぶし、昆布などで適当に味をつけます。だしの素などを加えてもかまいません。
- 下痢のひどいときには、スープの上澄みだけを根気よく小量ずつ飲ませて下さい。スープが減ってきたらお水补足して調味料で味をととのえます。
- 下痢がよくなったならスープの中の野菜をつぶして食べさせましょう。