

## Základní opatření

1. pitný režim cca 3 litry tekutin denně
2. klidový režim
3. první den průjmu nejlépe nic nejíst (případně pouze suché rohlíky, suchary nebo piškoty), další dny dieta

## Tekutiny a minerální látky

Největším rizikem průjmu je dehydratace. Proto je důležité dbát na dostatečné zavodnění organismu a tekutiny pečlivě doplňovat. Vhodné jsou nesycené nápoje obsahující minerální látky např. mírně slazený čaj, minerálky bez příchutě. Nevhodné jsou však tekutiny s příliš vysokým obsahem cukru, které by průjem naopak podpořily. Vynechejte také silnou kávu, silný čaj a neředěné ovocné džusy. Nápoje by se neměly podávat ani příliš horké, ani příliš ledové. Hlavně zpočátku je třeba pít častěji, ale jen po lžičkách nebo malých doušcích.

U malých dětí, starších osob a v těžších případech také u dospělých se pro dostatečný přívod minerálních látek podává tzv. rehydratační roztok. Je možné ho zakoupit v lékárně nebo ho improvizovaně připravit doma.

## Příprava domácího rehydratačního roztoku

pomerančový džus	1 šálek
cukr (med)	4 lžíce
sůl	$\frac{3}{4}$ lžičky
prášek do pečiva (soda)	1 lžička
převařená voda	1 000 ml



## Dieta při průjmu

Je nutné sledovat svůj stav a k normální stravě přecházet pozvolna a opatrně. Jako v případě tekutin i u stravy platí začínat s menším množstvím častěji za den.

V počáteční fázi podávejte stravu mixovanou, v podobě hustých tekutin nebo kaše bez tuku. Z důvodu zhoršené kondice střeva se doporučuje také dočasné vynechání mléka.

### Jak postupovat:

- V prvních dnech je možné začít nemastným, mírně osoleným odvarem z rýže nebo mrkve, rýžovou nebo obilnou polévkou, případně rýžovou kaší bez mléka. Dále můžete zařadit mixovanou dušenou mrkev, případně banán, strouhané jablko nebo jablečné pyré.
- Později zkuste přidat řídkou bramborovou kaši bez mléka (nebo další kaše), domácí kuřecí vývar, starší rohlík nebo dětské piškoty.
- Pokračujte postupně v přechodu k běžné stravě přidáním vařeného kuřecího nebo libového hovězího masa, vařené a dušené zeleniny.
- Důležité je po zlepšení stavu zařadit zakysané mléčné výrobky (pokud je tolerujete), které pomohou obnovit průjmem narušenou střevní mikroflóru. Vhodný je např. nízkotučný bílý jogurt (při výběru kvalitního druhu můžete zkusit i jogurt s obsahem tuku do 3 %), kefír nebo podmáslí. Začněte po lžičkách.

V průběhu průjmu i po jeho odeznění se ještě na nějakou dobu vyhněte ostrému koření, nadýmavým, přesoleným, smaženým a tučným pokrmům, stejně jako potravinám s vysokým obsahem vlákniny (např. tučné uzeniny, smažený řízek s bramborovým salátem z majonézy, luštěniny, celozrnné pečivo, hrušky, chilli koření apod.)