

Острые кишечные инфекции, пожалуй, самые неприятные заболевания, связанные с поражением желудочно-кишечного тракта (кишечника, поджелудочной железы), сопровождающиеся тошнотой, рвотой, болями в животе, жидким стулом, возможно, подъемом температуры.

К сожалению, любая кишечная инфекция ведет к повреждению слизистой оболочки желудка, кишечника, влияет на функцию поджелудочной железы. Полное восстановление кишечника, его ворсинок занимает 3-4 недели. Приблизительно столько же времени необходимо для нормализации функции поджелудочной железы. Поэтому золотое правило: после перенесенной кишечной инфекции все дети должны соблюдать диету, позволяющую закрепить эффект от лечения и дать вашему ребенку возможность восстановиться полностью.

Чем можно накормить ребенка:
В течение 2-х недель после инфекции разрешаются:



1. Каши на воде (рисовая, кукурузная, гречневая, овсяная): хорошо разваренные.

Если у вашего ребенка сохраняется частый, жидкий стул, стоит

сварить рисовую кашу. При улучшении стула (по консистенции стул напоминает густую кашу) можно постепенно вводить гречневую кашу, начиная с замены 1/3-1/2 объема кормления, 1 раз в день. Если стул не ухудшился, на следующий день одно кормление можно полностью заменить на гречку. У детей со склонностью к запорам в питание изначально лучше

включать кукурузную или гречневую каши, овсяную лучше вводить постепенно, начиная с замены 1/2-1/3 объема кормления.

2. Мясо - постное (говядина, телятина, индейка, кролик, курица- только грудки). Мясо готовится в виде мясного гоше, котлет или тефтелей на пару. Для детей первого года жизни предпочтительно мясо в баночках. В рацион питания мясо вводим постепенно, начиная с 1 чайной ложки 1 раз в день для детей до одного года, с 1-2 чайных ложек для детей 2-3 лет. Если ребенок хорошо перенес введение мяса в питание (нет рвоты, стул не стал чаще, жиже), каждый следующий день объем мяса может быть увеличен в 2 раза от предыдущего с постепенным достижением возрастной нормы.

3. Молочно-кислые продукты.

Для детей первого года жизни в рацион постепенно, начиная с 1/2-1 чайной ложки, вводим натуральный творожок (внимание: творожки без наполнителей – фруктов, ягод). Если вы поняли, что ребенок хорошо усваивает натуральный творожок, через неделю можете разнообразить его меню, введя творог с яблоком, грушей или бананом. Творожки, содержащие ягоды, экзотические фрукты, вводятся в последнюю очередь, через 3-4 недели. Для детей старшего возраста в питание подходит творог с минимальным процентом жирности 0-5% без наполнителей.

Разрешена сметана 10-15% жирности 10-30 грамм в сутки.

Можно побаловать ребенка йогуртом, либо натуральным, либо содержащим в качестве наполнителей яблоко, грушу, банан.



4. Фрукты:

Бананы, в виде пюре, начиная с 1-2 чайных ложек в сутки.

Яблоки в течение первой недели после инфекции

предпочтительно употреблять в виде яблочного пюре промышленного или домашнего приготовления (испечь яблоко в духовке или печке СВЧ, протереть через сито) также начиная с 1 чайной ложки. При покупке пюре в баночках внимательно изучите состав: только яблоко, без добавления сливок, ягод. Через 5-7 дней при хорошей переносимости яблочного пюре можете предложить ребенку кусочек свежего яблока без кожуры.

Через 2 недели можно давать ребенку сливу, абрикосы, киви, в последнюю очередь – через 3-4 недели - ананас, манго. Не идите на поводу у ребенка: всего давайте понемногу, постепенно.

5. Овощи: кабачок, цветная капуста, брокколи, тыква, картофель, разрешены отварные в виде пюре. Желательно, чтобы картофель в питании ребенка в этот период составлял не более 1/3-1/2 объема всех овощей.

6. Яйцо дается в виде паровых омлетов на воде через 1-2 недели после перенесенной инфекции не более 1-2 раз в неделю в течение 2-3-х недель.

7. Хлебобулочные изделия: белый хлеб (вчерашний), сушки и сухари (без изюма, мака, сахара), простые крекеры, сухое печенье.

8. Макароны изделия, требующие сильного напряжения организма для переваривания, разрешаются не чаще 1-2 раз в неделю,

при условии хорошего самочувствия и нормализации стула.

9. Разрешается любое растительное масло (оливковое, подсолнечное) 5-15 граммов в сутки в виде добавок в супы, вторые блюда, сливочное масло 5-15 граммов в сутки в виде добавок в каши.

10. Детям, любящим супы, готовим овощные супы с мясом: в кипящую подсоленную воду опускаем разрешенные овощи, крупы (рис, гречка) в конце варки добавляем мясо, сваренное отдельно, порезанное на мелкие кусочки или пропущенное через мясорубку.

11. Часто ребенок, поправляясь, просит у родителей сладости. Маленькому сладкоежке вы можете предложить зефир ванильный 1-2 штуки в день или ванильную пастилу, через неделю – мармелад. Карамель, шоколадные конфеты лучше давать не ранее чем через месяц.

12. Огромное значение для ребенка имеет достаточное количество жидкости. Пить ребенок может обычную воду, минеральную воду без газа, обычный чай (зеленый или черный, слабо заваренный), компот из сухофруктов (яблоки, груши; не забудьте убрать изюм - вызовет вздутие живота, курагу и чернослив - стул станет жиже). Напитки ребенку необходимо предлагать пить дробно, по глоточку. Если ребенок выпьет залпом большой объем жидкости, это может спровоцировать появление рвоты, жидкого стула.

Родители! Будьте бдительны!

Часть продуктов из рациона ребенка вам просто необходимо исключить полностью на какое-то время. Это продукты, требующие большого количества ферментов для переваривания, продукты, содержащие грубую клетчатку, которая травмирует внутренние поверхности желудка и кишечника. Дело в том, что даже

самая легкая кишечная инфекция вызывает отек поджелудочной железы, что приводит к нарушению ее функции – железа вырабатывает меньше ферментов, поэтому жирные, жаренные, консервированные продукты, продукты, содержащие грубую клетчатку, могут вызывать боли в животе, тошноту, рвоту, возобновление жидкого стула.

При нарушении диеты боли в животе, неустойчивый характер стула могут сохраняться длительное время (до нескольких месяцев), возможно развитие поражения поджелудочной железы, так называемый реактивный панкреатит, сопровождающийся вышеуказанными симптомами, а также тошнотой, рвотой.

Помните, для неокрепшего, не успешшего полностью восстановиться организма ребенка, соблюдение длительной диеты является осознанной необходимостью.

Гродненская областная инфекционная клиническая больница



ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ ПОСЛЕ ПЕРЕНЕСЕННОЙ КИШЕЧНОЙ ИНФЕКЦИИ