**PREPORUKA PREHRANE KOD BOLESNIKA SA AKUTNIM PROLJEVOM**

Kod proljeva je konzistencija stolice tekuća. Komplikacije koje donosi proljev jesu gubitak tekućine i elektrolita koje je potrebno nadoknaditi. Pravilnom pripremom hrane te dobrim odabirom namirnica može se utjecati na simptome proljeva, odnosno smanjenje broja stolica i brži oporavak. Najčešće se simptomi postaju blaži nakon 3-5 dana.

Kod akutnog proljeva izvrsne rezultate pokazuje BRAT dijeta, koja uključuje konzumiranje banane, riže, kuhane jabuke i dvopeka. Prakticiranje dijete predviđeno je 48 sati nakon što je osoba prestala povraćati, ukoliko se pojavilo povraćanje skupa s proljevom.

**Preporuke su podijeljene prema danima.**

***Preporuke za 1. dan:***

Piti što više tekućine - za svaku proljevastu stolicu potrebno je dodatno unijeti barem jednu čašu tekućine:

* blago zaslađeni ili nezaslađeni čaj (npr. od šipka)
* voda, obrana juha
* oralna rehidracijska otopina, komercijalna (kupuje se u ljekarni) ili pripremljena kod kuće

***Recept za oralnu rehidracijsku otopinu:***

*U 1 L prokuhane vode otopiti:*

*- 20 g šećera (1 velika žlica)*

*- 3,5 g soli (3/4 čajne žličice)*

*- 2,5 g sode bikarbone (pola čajne žličice)*

*Dodati po želji: nekoliko kapi limunovog ili narančinog soka za okus. Svaki dan treba raditi svježu otopinu.*

***Hrana koju je preporučeno konzumirati:***

* juha bez masnoće
* kuhana slana riža s rižinom sluzi
* dvopek, krekeri, slani štapići, suhi keksi
* banana: žuta, manje zrela

***Preporuke za 2. i 3. dan:***

Nadoknada tekućine kao i prvi dan.

***Hrana koja se još dodatno preporučuje uz hranu od 1. dana:***

* juha od mrkve ili obrana juha s griz-knedlama ili tjesteninom
* blago zaslađeni kompot od jabuke, ribana jabuka
* kuhana piletina, teletina ili bijela riba
* kuhana tjestenina i odstajali kruh
* kuhana mrkva ili cikla
* uz oprez se 3. dan mogu uzeti tvrdo kuhano jaje i svježi kravlji sir u manjoj količini.

***Preporuke za 4. dan i kod dugotrajnih proljeva:***

Važno je osigurati dovoljan energetski unos te nadoknaditi gubitak hranjivih tvari kako ne bi došlo do pothranjenosti.

* Kod dugotrajnog proljeva prehranu je nužno prilagoditi - konzumirati lako probavljivu kuhanu hranu, bez masnoća;
* Osigurati dovoljan unos tekućine, minimalno 2 litre dnevno;
* Jela pripremati kuhanjem ili pirjanjem bez dodatka masnoće, a izbaciti prženu i kuhanu hranu te jela sa zaprškom;
* Ograničiti unos prehrambenih vlakana (svježe voće i povrće, mahunarke, orašasti plodovi sjemenke, integralne žitarice);
* Nakon nestanka simptoma (idućih nekoliko dana) postupno uvoditi u prehranu namirnice bogate prehrambenim vlaknima.

Kod proljeva, peristaltika crijeva je ubrzana i hrana brzo prolazi kroz crijeva. Ne preporučuje se unos slatkog mlijeka, masne hrane, hrane sa zaprškom, pržena jela, kolači sa kremama, gazirana pića i alkohol.

Kako bi ubrzali ozdravljenje savjetuje se čim prije uključiti probiotike (*Lactobacillus reuteri* i *Saccharomyces boulardii)*.

***Juhe i napitci:*** *voda, nezaslađeni ili blago zaslađeni čajevi, obrana slana juha, gorki kakao na vodi;*

***Meso i mliječni proizvodi*:** *nemasno meso kuhano ili pirjano u vlastitom soku (perad bez kože, teletina, junetina), kuhana nemasna bijela riba, tvrdo kuhana jaja, biljne zamjene za mlijeko (bademovo, rižino…), mladi sir i jogurt nakon uvođenja i podnošenja osnovnih namirnica;*

***Proizvodi od žitarica*:** *odstajali bijeli kruh, dvopek, tost, riža, kuhana pšenična i kukuruzna krupica na vodi, proso;*

***Povrće:*** *kuhano ili pirjano: krumpir, mrkva, tikva buča, tikvica, cikla, korijen celera;*

***Voće:*** *banana, pečena ili kuhana jabuka, pire od voća (jabuka, kajsija);*

***Slatka jela i grickalice*:** *suhi keks, slani štapići, krekeri od riže, tamna čokolada (80% kakaa), riža ili griz na kompotu ili na rižinom mlijeku;*

***Začini:*** *sol, limunov sok.*