

Táplálkozási tanácsok hasmenés állapotban

A gyakori (napi akár tízszeri-hússzori) híg, pépes, esetleg vizes széklet többféle bajnak lehet a tünete (vagyis nem önálló betegség). Előidézője egyrészt a rendesnél gyorsabb bélmozgás, aminek következtében nincs idő arra, hogy a béltartalom besűrűsödjön, másrészt a bővebb bélbeli folyadék-elválasztás.

Hasmenést okozó gyors bélmozgást bélhurut (bizonyos irritációk, mérgezések következtében), fertőző betegség (pl. szalmonellózis, kólifertőzés, kolera, tífusz) vagy idegi bélizgalom (ijedség, lelki problémák) vált ki. Mindenképpen ajánlatos tisztázni a hasmenés okát, s megfigyelni a gyakoriságát, a széklet színét, szagát stb.

Hasmenés esetén nagyon fontos az elvesztett folyadék pótlása. Ez lehetőleg **rehidratáló** oldattal történjék, mert jobban pótolja a veszteséget. Rehidratáló só készen is kapható, de otthon is elkészíthető az ilyen hatású oldat a következőképpen: egy liter forralt vízben egy teáskanálnyi sót és nyolc teáskanálnyi cukrot kell elkeverni. Ebből az oldatból a tünetek megjelenésekor kétóránként kb. egy liternyit kell inni. De iható gyógytea is, amely megnyugtatja a fokozott működésű bélrendszert. Az első két napon azonban semmiképpen se igyon a beteg koffein- vagy alkoholtartalmú italt (kávét, kólát, tonikot, bort, sört, pálinkát), ezek ugyanis a vizelet mennyiségének növelésével vizet vonnak el a szervezetből.

A hasmenés diétája

Első nap: a beteg lehetőleg semmit se kapjon a rehidratáló folyadékon kívül.

Második nap: főtt rizst, almát, pirítóst, banánt, kekszet és ropit ehet. Az étrendje akkor bővíthető, ha javulást észlelünk.

Harmadik nap: az előzőket főtt burgonyával, sárgaréppával, tojással és főtt sovány hússal egészíthetjük ki.

Negyedik nap: más zöldségfélék, kefir és túró is adható, s az elvesztett vitaminokat, ásványi anyagokat és energiát vagy Nutridrinkkel (minden ízben, lehetőleg lehűtve, aprókat kortyolva), vagy az ételek Nutrison powderrel való dúsításával pótoljuk.

Fontos a könnyen emészthető, jól felszívódó ételek, élelmiszerek fogyasztása.

Kerülendő mindenféle irritációt okozó étel és élelmiszer (bab, borsó, szója granulátum és -kocka, káposztafélék, füge, szőlő, müzlik, erősen fűszeres és zsíros étek).

Ha diétázás hatására sem javul állapota, mindenképpen keresse fel orvosát.

Klinikai tápszerek a hasmenés utáni diétában

Kiegészítő táplálékként naponta egy-három (de a beteg állapotától függően ennél akár több) doboz **Nutridrink** iható. A semleges íz kedvelőinek, illetve tejhelyettesítőként a **Nutrison Energy Plus** fogyasztható. Az ételek – mint mondtuk – nagyon jól dúsíthatók a semleges ízű **Nutrison powderrel**. A többféle klinikai tápszer tartós fogyasztás esetén harmonikusan kiegészíti egymást.

Paréjné Kisa Judit
dietetikus