

7 συμβουλές

για την αντιμετώπιση της διάρροιας

- **Άφθονη πρόσληψη υγρών:** Να λαμβάνετε μικρή ποσότητα νερού ανά τακτά χρονικά διαστήματα. Τα υγρά που προτιμώνται είναι τα ειδικά ηλεκτρολυτικά διαλύματα και το νερό.
- **Διατροφή:** Η σίτιση θα πρέπει να αρχίσει μετά την ενυδάτωση. Τα μικρά και συχνά γεύματα είναι συνήθως καλύτερα ανεκτά από τα μεγαλύτερα γεύματα που μπορεί να εντείνουν τα συμπτώματα.
- **Τροφές πιο καλά ανεκτές:** Βραστό ή ψητό άπαχο κρέας όπως κοτόπουλο, βραστό αυγό, μπανάνες, ψωμί και φρυγανιές από λευκά άλευρα, λευκά ζυμαρικά και ρύζι, βραστά ή ψητά λαχανικά. Αποφύγετε όμως ωμά λαχανικά, φρούτα με τη φλούδα, γλυκά, χυμούς και τηγανητές τροφές.
- **Το γάλα δεν απαγορεύεται:** Αν πρόκειται για παιδί που θηλάζει, μη διακόψετε το θηλασμό. Εάν δεν θηλάζει, συνεχίζει το γάλα εάν το ίδιο επιθυμεί, ειδικά βρέφη που εξαρτώνται αποκλειστικά ή σχεδόν αποκλειστικά από αυτό.
- **Τα συμπληρώματα διατροφής με πολλά είδη ωφέλιμων βακτηρίων:** Βοηθούν στην επαναφορά της φυσιολογικής χλωρίδας του εντέρου.
- **Ξεκούραση:** Η αφυδάτωση θα σας κάνει να αισθάνεστε κουρασμένοι. Σταματήστε κάθε εργασία και ξεκουραστείτε.
- **Επικοινωνήστε με τον γιατρό σας** εάν τα συμπτώματα χειροτερεύουν ή παρατείνονται περισσότερο του αναμενόμενου.