

## DIJETA ZA AKUTNI PROLJEV

Pravilna prehrana je od velike važnosti za liječenje pacijenata s akutnim proljevom. Preporučuje se lakoprobavljiva hrana pripremljena kuhanjem i pirjanjem, bez prženja ili pohanja u dubokoj masnoći. Potrebno je izbjegavati pripremanje jela sa zaprškom, te korištenje jakih i nadražujućih začina. Preporučuje se riža, krumpir, kuhano povrće, fermentirani mliječni proizvodi (svježi sir, jogurt s probiotikom..), nemasno meso (piletina, puretina), banane i ribane jabuke. Potrebno je izbjegavati masne juhe i jela, masne i slatke slastičarske proizvode i industrijske deserte, povrće koje uzrokuje nadimanje (kupusnjače), mahunarke, nezrelo voće, kruh s cijelim sjemenkama i grubo mljevenim žitaricama, gazirane napitke i voćne sokove s dodanim šećerom. Preporučuje se smanjen unos prehrambenih vlakana, te nadoknada izgubljene tekućine i elektrolita.

### *Primjer jelovnika za 3 dana:*

	<b>ZAJUTRAK</b>	<b>DORUČAK</b>	<b>RUČAK</b>	<b>UŽINA</b>	<b>VEČERA</b>
<b>1. DAN</b>	Čaj od šipka prežgana juha bez masnoća dvopek	Kompot od jabuke	Juha od rižine sluzi kuhana piletina (bijelo meso) riža s mrkvom kuhana u slanoj vodi	Jogurt s probiotikom	Tijesto sa svježim posnim sirom dvopek
<b>2. DAN</b>	Čaj od šipka tvrdo kuhano jaje dvopek	Banana	Juha od mrkve kuhana puretina krumpir pire na vodi salata od kuhane mrkve	Acidofil	Riža kuhana s kuhanim bijelim mesom dvopek
<b>3. DAN</b>	Čaj od šipka svježi posni sir dvopek	Jogurt s probiotikom	Juha prežgana piletina kuhana mlinci salata od kuhane cikle	Ribana jabuka	Puretina pirjana tarana kuhana dvopek