



下痢のときの食べ物(幼児)



<水分を十分おぎなう>

(1)水分補給が一番大切です。下痢で水分が失われるので水分を摂取する必要があります。水分を多く飲むから水様便になるわけではありません。

(2)栄養のことはあまり気にしないで、食欲がないときに無理に食べさせる必要はありません。食欲があっても、むしろ食事は控えめにして腸を休ませてあげましょう。

ポカリスエットなどのスポーツ飲料はお子さんには甘すぎます。水で薄めて、塩をぱらぱらとふるとちょうど良い塩分濃度になります。

下痢の時には水分のみでなく塩分もからだから逃げて行ってしまいます。水、お茶、甘いジュースには塩分が含まれていないので、これらだけでは塩分不足になってしまいます。乳幼児イオン飲料やスポーツ飲料を上手に利用しましょう。



<何を食べるか、便と相談>

- 便が水のようなときは水分を中心に。
- 便がドロドロならドロドロの食べ物を。
- 便がやわらかい程度ならやわらかい食べ物を。

《水のような便のとき》

* OS-1, アクアライト, アクアサーナ, 番茶, 野菜スープ, みそ汁, おもゆ, リンゴのすりおろし, など。

《ドロドロの便のとき》

* とうふ, パンがゆ, ベビーせんべい, ウエハース, バナナの裏ごし, にんじんやかぼちゃの煮つぶし, など。

《やわらかい便のとき》

* おかゆ, うどん, 白身魚の煮付け, 卵, とりささ身, 野菜の煮付け, など。

