

## توصيات غذائية في حالة الإسهال الشديد

يجب الاستمرار في تناول جميع الأغذية، فإذا تسببت أحدها في تدهور الحالة فيجب الامتناع عنها حتى إتمام الشفاء. يجب تناول سائل قاحمة فقط في غضون أول 12 إلى 24 ساعة. يجب تناول ما بين 100 و300 سم<sup>3</sup> كل ساعة أو ساعتين حسب القدرة وبعد كل إخراج. يجب أن تكون السوائل والأغذية لفترة 15-30 درجة مئوية. إذا كانت النتيجة جيدة بعد مرور 24 ساعة، فينصح بالتحويل إلى النظام الغذائي الخاص بالإسهال المعتدل.

### السوائل و الأغذية التي ينصح بتناولها

السوائل: مياه غير غريبة أو مشروبات مائلة خفيفة (شاي خال من الكافيين وبانوج وكرنجان) أو مرقة طبيعية خالية من الدسم (غير مسموح بالمرة الصناعية) أو عصير تفاح بدون إضافة سكر أو فركتوز أو سوريبتول. جيلاتين خال من السكر. مشروبات تركيز الأملاح بها مساو لتركيزها بجسم الإنسان (سوف تساعدك على ترميم المعادن المفقودة).

الأغذية: تفاح منشور أو مطبوخ أو مسكر أو مرقة أو كريمة جزر مسلوقة أو شوربة أو كريمة سميد الأرز أو اللابيوكا.

تجنب: خفيف؛ ملح باعتدال أو عصير ليمون أو سبلي صناعي مثل السكرين أو الأسبرتام.

السوائل: مياه غازية وقهوة أو شاي خال من الكافيين ومشروبات تركيز الأملاح بها مساو لتركيزها بجسم الإنسان وجيلاتين وحليب الأرز أو الصويا.

الفرولة: تفاح أو كمثرى في الفرن أو مسكرة وسفوجل مسكر وموز شديد النضج. الخضروات: بطاطس وقرع وجزر وكوسة مسلوقة ومهروسة.

مشروبات الألبان: زبادي منزوع الدسم طبيعي أو من الصويا بدون إضافة سكر أو فركتوز أو سوريبتول. لبن جاف منشور. الحبوب: أرز وسميد فصح الأرز وتابيوكا وحقن الأرز وكمك الأرز وعجان بدون حشو وحبز ويسكوت طبيعي (غير متكامل).

مكولات برونتينة: جيمون مطبوخ ودجاج بدون جلد أو دهن ولحم الغنم والخنزير النجول ومكك وبيض (غير مطلي). طرق الطبخ: مسلوقة أو على البخار ويجب أن يكون شكله المسكولات خفيفا.

التوابل: زيت زيتون أو عباد الشمس (مأمنة صمغية 5 جم لكل طبق) محلي صناعي مثل السكرين أو الأسبرتام. تجنب كل الأغذية التي تحتوي على الفركتوز أو السوريبتول. ملح معتدل. عصير ليمون.

### توزيع الأغذية (بعد مرور أول 12 ساعة):

الإفطار:	
150 سم <sup>3</sup>	مشروب ساخن خفيف مع إضافة سكرين وليمون
150 سم <sup>3</sup>	تفاح مضروب أو مسكر بدون إضافة سكر
وجبة منتصف النهار:	
125 جم	تفاح طبيعي منشور
150 سم <sup>3</sup>	مشروب ساخن خفيف مع إضافة سكرين وليمون
الغذاء:	
250 سم <sup>3</sup>	كريمة الجزر مع سميد الأرز
150 سم <sup>3</sup>	مشروب ساخن خفيف مع إضافة سكرين وليمون
وجبة خفيفة ما بين الغذاء والعشاء:	
200 سم <sup>3</sup>	عصير تفاح بدون إضافة سكر
العشاء:	
250 سم <sup>3</sup>	شوربة أو كريمة الجزر
قبل النوم:	
150 سم <sup>3</sup>	مشروب ساخن خفيف مع إضافة سكرين وليمون

الإفطار:	
قحح	حليب الصويا أو الأرز
قطعتان	بسكويت الأرز
ملمعتان كبيرتان	مرابي بالسكرين
وجبة منتصف النهار:	
شعرة واحدة	تفاح منشور
150 سم <sup>3</sup>	مشروب ساخن خفيف بدون إضافة سكر
الغذاء:	
150 جم	جزر أو بطاطس مهروسة
واحدة	بيضنة مسلوقة
150 جم	كمثرى مسكرة
150 سم <sup>3</sup>	مشروب ساخن خفيف بدون إضافة سكر
وجبة خفيفة ما بين الغذاء والعشاء:	
علبة واحدة	زبادي طبيعي منزوع الدسم
قطعتان	كمك الأرز
العشاء:	
120 جم	أرز مطبوخ
50 جم	جيمون مطبوخ على طريقة "البورك"
150 جم	تفاح في الفرن
150 سم <sup>3</sup>	مشروب ساخن خفيف بدون إضافة سكر

