

AKO ZVLÁDNUŤ HNAČKU?

ČO JE HNAČKA?

Časté vyprázdňovanie väčšieho objemu riedkej stolice

Môže pretrvávajúť 1-7 dní.

Hnačku najčastejšie vyvolávajú vírusy.

LIEČBA HNAČKY

Najlepšou liečbou je dostatočný **príjem tekutín** a **diétne opatrenia**.

PREVENCIA

dostatočne tepelne spracovaná strava, riadna hygiena rúk

Dôležité zásady:

- u dojčených detí pokračovať v dojčení
- u dojčiat na umelej mliečnej formule pokračovať vo formule
- orálny rehydratačný roztok (napr. Kulíšek)
- probiotiká (napr. Enterol)
- deti do 6 mesiacov - mrkvový alebo ryžový odvar

Deti staršie ako 6 mesiacov:

Vhodné jedlá a nápoje – zaťažovať postupne

- banán, strúhané jablká bez šupky, varená: ryža, mrkva, zemiak
- sucháre, suché pečivo, cestoviny
- hovädzí alebo kurací vývar, chudé mäso
- neperlivé minerálky, čaj, rehydratačný roztok, mrkvový, ryžový odvar

Nevhodné jedlá a nápoje:

- syry, masné, vyprášané, korenené jedlá
- mliečne produkty (okrem dojčenia a formulí)
- sladké nápoje, čisté ovocné džúsy
- čerstvé a celozrnné pečivo
- surové ovocie a zelenina (okrem banánov a jabĺk)

Mrkvový odvar: 500 g umytej a očistenej mrkvy uvaríme v litri vody do mäkka. Dolievame vodu do výšky hladiny na začiatku varenia. Po uvarení mrkvu aj s vodou, v ktorej sa varila dôkladne rozmixujeme.

Ryžový odvar: 25 g umytej bielej (lúpanej) ryže uvaríme v litri vody do mäkka. Rozmixujeme a doplníme prevarenou vodou do celkového objemu 500 ml (ak chýba).