

DIETNÍ OPATŘENÍ PŘI PRŮJMU U DOSPĚLÝCH

- důležitý je dostatečný přísun tekutin
- vhodné je během dne jíst starší bílé pečivo, dietní suchary, bramborovou a rýžovou kaši, dušenou rýži nebo dušenou mrkev
- protiprůjmově působí rýžové polévky a polévky s mrkví
- z ovoce jsou nejvhodnější strouhaná jablka (bez slupek a jádřinců) a banány
- po zlepšení stavu pozvolna obohacujeme dietní stravu o vývary z libových mas, vařená a dušená libová masa (kuřecí, telecí, krůtí, králičí) a netučné druhy ryb (pstruh, filé z tresky, losos)
- nízkotučné mléčné výrobky zařazujeme pomalu a postupně
- **Smectu** podáváme hned od začátku výskytu průjmu, až 6 sáčků denně. Sáčky Smecty je možné vmíchat do polotekuté stravy, nebo rozpustit v 50 ml vody.

S ústupem průjmu pomalu přecházíme na normální stravu. Alespoň na týden vyloučíme tučná a přepalovaná jídla, nadýmavé druhy zeleniny a ovoce, silně kořeněná jídla a alkohol.

Čemu se při průjmu vyhnout

- ✗ **Nápoje:** ovocné a zeleninové šťávy, ovocné čaje, perlivé nápoje (především kolové nápoje, káva a alkohol).
- ✗ **Strava:** potraviny nadýmavé, kořeněné, s vysokým obsahem tuku a cukru. Nevhodné je sladké mléko (vhodnější jsou zakysané mléčné výrobky).

Důležité upozornění

Pokud se příznaky nezlepší do 3 dnů, nebo se zhorší, poradte se s lékařem!

Lékaře vyhledejte vždy při průjmu u dětí do 3 let věku!

Čtěte pečlivě příbalovou informaci!

Smecta je lék proti průjmu a žaludečním potížím. Obsahuje účinnou látku diosmectium a je určen k vnitřnímu užití.



SME11/06/2012