

DIETNA NAVODILA PRI STROGI ČREVESNI DIETI (pri driski)

Driska ali diareja je normalno ali pogostejše iztrebljanje tekočega ali napol tekočega blata. Ni bolezensko stanje in je le obrambni ukrep organizma, ko hoče naglo odstraniti škodljive snovi iz telesa (strupene snovi, bakterije, pokvarjeno hrano ...). Kratkotrajne driske pozdravimo z nekajdnevno dieto, če to ni uspešno, je potrebno odkriti povzročitelja driske in bolezen ustrezno zdraviti. Popiti morate dovolj tekočine in hrano uživati v pogostih manjših obrokih.

RAZVRSTITEV DOVOLJENIH JEDI (po prebavljivosti)

Stroga črevesna dieta:

Čaji (ruski, kamilično-ruski, borovničev; kasneje lahko dodate tudi druge sadne in zeliščne čaje, sladkane z glukozo), ko začutite lakoto, lahko pojedete nekaj koščkov prepečenca.

Manj stroga črevesna dieta:

- dietna prežganka (brez maščobe),
- sluzaste juhe (ječmenova, riževa, ovsena),
- zelenjavne juhe (krompirjeva, korenčkova, mešane zelenjavne juhe, v katerih vse sestavine pretlačimo),
- sadne juhe (jabolčna, bananina, mešana ...),
- svež in razredčen borovničev sok,
- kakav na vodi,
- nastrgano porjavelo jabolko,
- zelenjavne in sadne kaše (korenje, jabolka – čežana),
- pire krompir,
- kašnate jedi (zdrob na vodi),
- zmleto perutninsko meso,
- trde jedi (prepečenec, masleni (*albert*) keksi).

Varovalna črevesna dieta:

Ko se odvajanje normalizira, postopoma vključujemo manj mastna in lahko prebavljiva živila, kot so:

- mlado mehko dušeno ali kuhano meso,
- testenine, riž, slan krompir,
- kuhana ali dušena mlada zelenjava,
- beli ali polbeli en dan star kruh,
- razni manj mastni namazi (marmelade, sirni namazi, topljeni sir),
- mlečni izdelki z manj maščob (sir, skuta, jogurt ...),

- pusti mesni izdelki (piščančje ali puranje prsi v ovoju, dietna šunka, ...),
- mehko kuhano jajce,
- mlečni zdrob ali riž (skuhan na mleku z nižjim deležem mlečne maščobe),
- manj sladki kompoti.

PRIMER DIETNEGA JEDILNIKA PRI DRISKI

Obroki	1. DAN	2. DAN	3. DAN
Zajtrk	Pravi čaj brez sladkorja Prepečenec	Prežganka na suho z jajcem in brez maščobe Prepečenec	Jogurt Prepečenec Star kruh
Malica	Pravi čaj brez sladkorja	Naribana jabolka	Mehko kuhano jajce Star kruh
Kosilo	Pravi čaj brez sladkorja Prepečenec	Korenčkova juha z vlitim jajcem Prepečenec	Nemastna juha Dušen piščanec Pire krompir Zelenjavna kaša Jabolčna čežana
Malica	Pravi čaj brez sladkorja	Čaj brez sladkorja Keksi	Čaj brez sladkorja
Večerja	Pravi čaj brez sladkorja Prepečenec	Skuta Prepečenec Naribano jabolko	Kuhan zdrob ali riž na mleku z nižjim deležem mlečne maščobe Sadna čežana ali kompot brez sladkorja

Več nasvetov in navodil za pripravo hrane dobite v knjigi: Prelec, L., Šeruga, M.: **Prehrana pri boleznih prebavil**. Ljubljana: založba Domus, 1999.