



Opća bolnica "Dr. Josip Benčević"
Nastavna baza Medicinskog fakulteta Sveučilišta J. J. Strossmayera Osijek
Jedinica nemedicinskih uslužnih i pomoćnih poslova
Odjel za dijetetiku i prehranu

MB: 0623849 ♦ Žiro račun: 2484008-1100801711 Raiffeisen banka ♦ tel. 035 201-250 ♦ fax: 035 415-633
e-mail: opca-bolnica-sb@sb.t-com.hr ♦ Andrije Štampara 42, 35000 SLAVONSKI BROD

PREPORUKE ZA PREHRANU

DIJETA ZA AKUTNI PROLJEV

(DIJETA KOD AKUTNIG PROLJEVA I GASTROENTEROKOLITISA RAZLIČITE ETIOLOGIJE)

Pravilan odabir namirnica pripremljenih na odgovarajući način izuzetno je važno pravilo kod liječenja akutnog proljeva. Simptomi bolesti se na taj način ublažuju i u pravilu nestaju za **2-3 dana, koliko je i preporučeno trajanje dijete**. Učestalim proljevastim stolicama i često pridruženim povraćanjem organizam gubi velike količine **vode, elektrolite i ugljikohidrate**, koje je **potrebno nadoknaditi** pridržavajući se sljedećih preporuka:

- **Uzimajte nekoliko puta dnevno manje obilne obroke**
- **Jela pripremajte kuhanjem i pirjanjem bez dodatka masnoće, a izbjegavajte prženje, pohanje i pripremu jela sa zaprškom**
- **Hranu prije konzumacije usitnite, kako bi joj se povećala probavljivost**
- **Izbjegavajte dodavati jelima jake i nadražujuće začine** (biber, crvena paprika i sl.)
- **Izbjegavajte preslatka jela, slatkiše, kolače, slatke pekarske proizvode**
- **Preporučuje se smanjiti unos namirnica bogatih vlaknima** (mahunarke, cjelovite žitarice, sirovo voće)
- **Unosite što više tekućine** (voda, čajevi), **a po potrebi koristite rehidracijske otopine za nadoknadu elektrolita i vode**
- **Redovito i pravilno održavanje higijene izrazito je važno** (pranje ruku, posuđa i pribora za jelo, igračkaka za djecu...)
- **Nakon nestanka simptoma (idućih nekoliko dana) oprezno uvoditi u prehranu ostale** (preporuča se prvo lakoprobavljive namirnice), te nastaviti s regularnom prehranom

Prijedlog jelovnika

	DORUČAK	UŽINA	RUČAK	UŽINA	VEČERA
1. dan	čaj dvopek suhi keks pire od jabuke	acidofil dvopek	prežgana juha kuhani pileći file kuhana riža s mrkvom banana	krekeri od riže	tjestenina sa sirom dvopek
energ.vrijednost: 8176 kJ/1956 kcal; proteina 81 g; masti 35 g; ugljikohidrata 332 g					
2. dan	jogurt kuhano jaje dvopek	kuhane jabuke suhi keks	bistra juha od povrća pirjani pureći file mlinci salata od kuhane mrkve	banana dvopek	krumpir s rižom acidofil
energ.vrijednost: 8331 kJ/1993 kcal; proteina 78 g; masti 46 g; ugljikohidrata 329 g					
3. dan	svježi sir jogurt s probiotikom dvopek	banana dvopek	juha od povrća s rižom pirjani pileći file kuhani krumpir salata od kuhane cikle	kompot od jabuka	rižoto od teletine salata od kuhane mrkve
energ.vrijednost: 8226 kJ/1968 kcal; proteina 94 g; masti 54 g; ugljikohidrata 284 g					

Koje namirnice odabrati?

GRUPA	PRVA TRI DANA	NAKON TREĆEG DANA	NE PREPORUČA SE
MLIJEKO I MLIJEČNI PROIZVODI	svježi posni sir, jogurt, acidofil, kefir, ab kultura, bioaktiv	obrano mlijeko i napici s obranim mlijekom, kiselo vrhnje s manje masnoće	punomasno mlijeko, masni i dimljeni sirevi, vrhnje, slatko i kiselo vrhnje
ŽITARICE, KRUH TJESTENINE	odstajali bijeli kruh, dvopek, toast, tjestenina, riža, kukuruzna i pšenična krupica		svježi vrući kruh i pecivo, dizana pržena tijesta, okruglice
POVRĆE	kuhano ili pirjano: krumpir, mrkva, svježa kuhana ribana cikla	karfiol, špinat, blitva	mahunarke, kupus, kelj, prolulica, svježe povrće
VOĆE	kuhane ili pečene jabuke, pire od kuhanih jabuka, svježe banane		svježe voće, orašasto voće
MESO I ZAMJENE	nemasno meso kuhano ili pirjano u vlastitom soku (perad bez kože, teletina), kuhana nemasna bijela riba, tvrdo kuhana jaja; meso prije konzumiranja po potrebi usitniti		meso pečeno u masnoći i pohano, masno meso, dimljeno i salamureno meso, mesne konzerve, paštete, pohana i pržena riba, masna riba, omleti i pečena jaja
PIĆA I NAPITCI	voda, čajevi bez ili vrlo malo šećera		voćni sokovi, zaslađeni i gazirani napici, alkoholna pića
MASTI I ULJA		maslinovo i suncokretovo ulje	maslac, majoneza, svinjska mast

JUHE	nemasne bistre juhe od povrća i mesa (piletina, junetina), prežgana juha; dodatak juhama rezanci, žličnjaci od krupice i sl.		masne juhe, juhe od kupusa i cvjetače, juhe od suhog mesa, kisele juhe, industrijske juhe
DESERTI	suhi keksi (Petit beurre), slani štapići, krekeri od riže	blagi kakao s obranim mlijekom, lagani biskvit, nabujak od riže ili krupice, nemasne palačinke sa sirom	masni kolači, kolači s kremom, kolači od dizanog tijesta
ZAČINI	sol, limunov sok	šećer, blagi ocat	crveni luk i češnjak, alkoholni ocat, senf, mljevena paprika, biber

Preporuke sastavili: dr.sc. Ivo Vrdoljak, dipl.ing.
 mr.sc. Ana Kokanović, dipl.ing.