

# ПИТАНИЕ ПРИ КИШЕЧНОЙ ИНФЕКЦИИ У ДЕТЕЙ

## ОБЩИЕ ПРАВИЛА



**Пища должна быть щадящей для пищеварительной системы:** жирные, острые, кислые или очень соленые блюда нельзя. Лучше всего давать вареную или приготовленную на пару еду пюреобразной консистенции.



**Следует ограничить количество жиров и углеводов:** слишком жирная пища повышает нагрузку на ЖКТ, а избыток углеводов часто приводит к усугублению диареи. **Важно обеспечить достаточное количества белка, оптимально — животного происхождения.**



**Объем питания должен соответствовать возрасту ребенка и его состоянию.** Ограничивать размер порций нужно только в том случае, когда у ребенка наблюдается частая рвота.



**Пищу нужно употреблять в теплом виде,** оптимальной считается температура 33–38 °С.

В первые часы нужно поить ребенка маленькими порциями, но очень часто:

- **малыши до года** — 2-3 чайные ложки жидкости каждые 5-10 мин
- **дети до 3 лет** — по 1-2 столовой ложке жидкости каждые 5-10 мин
- **детям более старшего возраста** можно давать чуть большие порции и через более продолжительные промежутки времени.

Через 4-6 часов питьевого режим можно скорректировать, однако педиатры рекомендуют поить ребенка после каждой дефекации.

## РАЗРЕШЕННЫЕ ПРОДУКТЫ\*



- Йогурт, творог и кефир;
- Сливочное масло (только в составе каши или картофельного пюре)
- Супы на бульоне из овощей, мяса или рыбы (только нежирные сорта)
- Разваренные каши (кроме овсяной)
- Печеные яблоки
- Вареные овощи: картофель, брюква, тыква, морковь, кабачки
- Фрикадельки и котлеты на пару из нежирных сортов рыбы и мяса
- Кисель из ягод.



## ЗАПРЕЩЕННЫЕ ПРОДУКТЫ\*

- Сырые ягоды и фрукты (особенно апельсины, груши, мандарины, виноград)
- Растительное масло
- Свекла, редис и огурцы, квашеная капуста
- Бобовые (горох, фасоль, нут, арахис, чечевица)
- Овсяная каша
- Жирные сорта мяса и рыбы
- Свежая выпечка
- Сладкие кондитерские изделия
- Цельное молоко и каши на нем
- Черный хлеб

Педиатрия: Учебник для медицинских вузов/  
Под ред. Н.П. Шабалова. СПб.: СпецЛит, 2003, 893 с.  
Питание при острой кишечной инфекции. А.Н. Мазанкова,  
Н.О. Ильина, А.В. Бегияшвили. Медицинская сестра 2009, № 8.  
Выбор лечебного питания у детей при кишечных инфекциях.  
А.В. Горелов, В.А. Петров, Н.В. Родионова.  
Медицинский совет. 2021; (1): 143-147.

\* У детей старше 1 года.