

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.



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



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.**



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

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 питьевой 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)
- Печенные 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. Л.Н. Мазанкова,
Н.О. Ильина, Л.В. Бегишвили. 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.