

## رژیم غذایی در کودکان مبتلا به اسهال



فصل گرم و مسافرت‌ها، بازی‌های تابستانی و شنا و آبتنی در استخر و مصرف مواد غذایی غیرمطمئن و صرف غذا در رستوران‌ها همه از عواملی است که احتمال ابتلا به اسهال به علت عفونت‌ها و مواد غذایی ناسالم را افزایش می‌دهد.

فصل گرم و مسافرت‌ها، بازی‌های تابستانی و شنا و آبتنی در استخر و مصرف مواد غذایی غیرمطمئن و صرف غذا در رستوران‌ها همه از عواملی است که احتمال ابتلا به اسهال به علت عفونت‌ها و مواد غذایی ناسالم را افزایش می‌دهد. عوامل عفونتی، مسمومیت غذایی، مصرف بیش از حد مواد غذایی، متانند باعث ایجاد اسهال در کودکان می‌شود. جام جم سرا: از سوی دیگر، بعضی از انواع اسهال در کودکان بسیار شدید و همراه با استفراغ است و در مدت کوتاهی وضع کودک را وخیم می‌کند.

بعضی از انواع اسهال‌ها نیز خونی است که لازم است حتماً با دارو درمان شود بنابراین درست است که بیشتر اسهال‌ها عامل ویروسی دارد، ولی بعضی اسهال‌های غیرخونی نیز ممکن است علت عفونی خاصی داشته باشد. در این موارد لازم است علت بیماری از سوی پزشک، شناسایی و درمان شود. با این حال، اسهال به هر علتی که باشد به افزایش نیاز کودک به آب و املاح منجر می‌شود و ضروری است رژیم غذایی کودک در صورت ابتلا به اسهال اصلاح شود. کودک مبتلا به اسهال بی‌اشتهاست و از طرف دیگر آب و املاح زیادی دفع می‌کند و در هضم کامل مواد غذایی هم دچار اشکال می‌شود بنابراین لازم است مواد غذایی با مقدار کم و مکرر به کودک داده شود.

گرسنه ماندن کودک و حذف پروتئین دریافتی در رژیم غذایی وی باعث به تعویق افتادن بهبود و بدتر شدن بیماری کودک می‌شود. از دست دادن آب و املاح با دادن محلول او آر اس (ORS) قابل جبران است.

بر این اساس، لازم است یک بسته از اوآراس با چهار لیوان آب جوشیده سرد مخلوط و در یخچال گذاشته شود. به کودکی که حالت تهوع دارد، می‌توان از این محلول خنک هرچند دقیقه، یک قاشق مرباخوری خوراند و بتدریج مقدار آن را زیاد کرد تا کودک بتواند سایر مواد غذایی را نیز تحمل کند.

مواد غذایی دیگری که در کودک مبتلا به اسهال توصیه می‌شود، آب سوپ خوش‌نمک و دوغ خوش‌نمک است که با ماست حاوی پروبیوتیک تهیه شده باشد.

همچنین در این دوران، کته نرم همراه با مرغ پخته نرم یا هویج رنده و پخته شده نرم، گوشت خوب پخته شده، ماهی پخته شده نرم (در صورت نداشتن آلرژی) و غلات و حبوبات پخته و له شده از مواد غذایی مناسب برای کودک محسوب می‌شود. از میوه‌ها نیز سیب رنده شده بدون شکر افزوده، پرتقال و میوه‌های زردرنگ و سبزی‌های برگ سبز که سرشار از ویتامین A هستند، توصیه می‌شود.

در صورتی که کودک از شیر مادر استفاده می‌کند، قطع شیر مادر توصیه نمی‌شود، ولی اگر از شیر خشک استفاده می‌کند می‌توان نوع شیر کودک را طبق نظر پزشک عوض کرد.

افزودن روغن به غذا برای افزایش کالری دریافتی او توصیه می‌شود. این امر بخصوص بعد از بهبود اسهال برای جبران وزن از دست رفته کودک پیشنهاد می‌شود.

آبمیوه‌های صنعتی، مواد خیلی شیرین، نوشابه‌ها، چای با نبات زیاد برای اسهال مناسب نیست و موجب بیشتر شدن دفعات دفع می‌شود. استفاده از عرقیات مانند عرق نعناع باعث کمتر شدن نفخ در کودک می‌شود.

دادن داروهایی مثل دیفنوکسیلات و آنتی‌بیوتیک‌ها بدون تجویز پزشک توصیه نمی‌شود. در صورت شدید بودن اسهال و کاهش تحمل مواد غذایی و نیز وجود دیگر علائم مانند ضایعات پوستی، تب شدید و کاهش هوشیاری مراجعه سریع به پزشک لازم است.

دکتر فریبا شیروانی - متخصص اطفال و فوق‌تخصص عفونی اطفال