

# 嘔吐・下痢の時の水分補給と食事の与え方

クリニックばんびいに

嘔吐の際は、水分は少量を頻回に与えましょう。下痢を治すコツは水分補給と食事の与え方がポイントです！

	下痢の初期・水様下痢	やわらかい便 ~ かなり形になった便		下痢の時に避けたいもの
水分	経口補水液(アクアライト・OS-1・ソリタ顆粒)、味噌汁	経口補水液(お茶・麦茶)・味噌汁		みかん(柑橘系)ジュース 乳酸菌飲料
主食	重湯(おもゆ) くず湯	お粥・うどん (食パン)	お粥・うどん・ 食パン・バナナ	
果物	すりおろしリンゴ(便を硬くする作用)		りんご	みかん (柑橘系)
野菜類	人参スープ(便を硬くする 作用)	人参・だいこん・じゃがいも・かぼちゃ等 をよく煮て柔らかくしたもの		さつまいも ・ とうもろこし
蛋白質			豆腐・白身魚・鶏肉(ささみ)	(卵・プリン)・ヨーグルト・ミルク
脂肪			卵・プリン	牛乳・牛肉・豚肉・赤身魚
キッチン ばんびいに	 りんごとイオン水の寒天ゼリー (りんご、イオン水、砂糖、粉寒天)	 人参とじゃがいものお粥 (人参、じゃがいも、10倍粥)	 野菜と豆腐のあんかけ (キャベツ、人参、大根、水溶き片栗粉、だし汁、絹豆腐)	ミルク・牛乳は乳糖を多量に含んでいるので、腸内で発酵して下痢を悪化させます。  下痢が長引く時には、乳糖を除いたノンラクトミルク、母乳でも、下痢がひどい時は乳糖分解酵素のお薬(ガラクターゼ)を処方することがあります。
クッキング 動画集	 人参とオニオンのスープ(玉ねぎ、人参、水溶き片栗粉)	 かぼちゃのサンド (かぼちゃ、食パン、無調整豆乳)	 しらすのやわらか煮うどん (うどん、ほうれん草、しらす、人参、だし汁)	