

下痢のときの食事

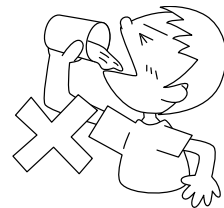
H26年2月 栄養士 鈴木七瀬

子どもの下痢症状の多くはウイルス感染によるものです。
子どもが下痢症状を発しているとき、どのような食事を与えたらよいのでしょうか。

<下痢のときの注意点>

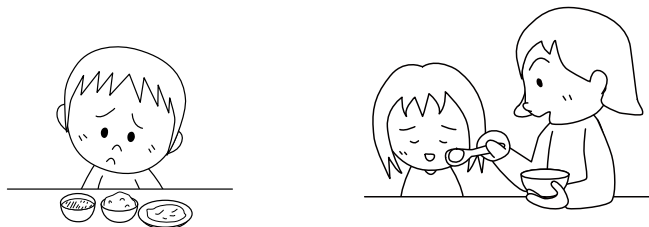
①水分は少しずつ頻回に

下痢によって水分が失われるため、脱水症にならないよう水分を補う必要があります。しかし、1回量を多くするとその刺激で下痢がひどくなります。1回量はいつもの半分とし、その分回数を増やして少量ずつをこまめに摂取するようにしましょう。



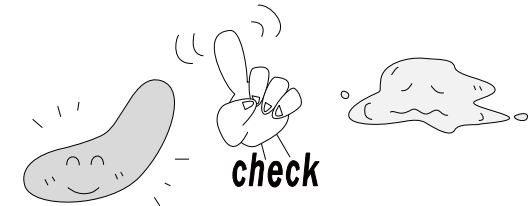
②消化の良いものを少しずつ食べさせる

下痢でも元気があり、食欲もあることがあります。しかし、その場合でも欲するがままに食べ物を与えてはいけません。下痢のとき、腸の粘膜は傷ついています。傷ついた腸では消化吸収がしにくく、腸は消化吸収できない食べものを運ぶために激しい運動を繰り返します。そのとき、せっかく再生しかかった粘膜が剥がれ落ち、また傷ついた状態になり、下痢がひどくなります。そのため、下痢が続いているうちは消化の良いものを、腸を刺激しないように少量ずつ与えるようにしましょう。



③何を食べるかは、便をみて決めましょう

消化吸収が十分でない赤ちゃんは水様の便をし、母乳やミルクを飲みます。それが離乳食をたべる時期になるとどろどろの便になり、大人と同じようなものを食べられる頃にはバナナのような固さの便を出すようになります。このように消化吸収の力がついてくるにつれ、便の固さと食べるものの固さが変わっていきます。下痢のときも同じです。便が水のようなときは水分を中心に与えます。次第に良くなってきて、便がどろどろになってきたらどろどろの食べ物を、便が軟らかい程度なら軟らかい食べ物を与えます。便を見て、それにあった食事を与えましょう。



<避けるべき食べ物>

冷たいもの・乳製品・脂肪の多いもの・繊維の多いもの等は避け、消化の良い物を少しずつ与えましょう。

<下痢のときの食事>

①水のような便のとき

→お茶、おもゆ、スープ等

②どろどろの便のとき

→豆腐、バナナの裏ごし、人参や南瓜の煮つぶし等

③軟らかい便のとき

→おかゆ、うどん、白身魚の煮付け、野菜の煮物等

