

Gastroenteritis infantil. Recomanacions generals i dietètiques



HA DE SABER

- L'important és assegurar l'aportació de líquids per evitar la deshidratació. Evitar la dieta estricta més de 72 hores.
- Iniciar la dieta amb solucions de rehidratació oral FARMACÈUTIQUES (SRO), no substituir per begudes isotòniques (Nestea®, Aquarius®). **Si després 3-4 hores de SRO no vomita**, iniciar la dieta segons l'edat del nen.
- Per a qualsevol edat NO FORÇAR. Menjar menys quantitat i més sovint (FRACCIONAR).
- Seguir una dieta nutritiva, variada, de fàcil digestió, adequada a l'edat i tenint en compte els gustos del nen.
- **Alimentats amb llet materna exclusivament:** mantenir la lactància materna, fraccionant les preses.
- **Alimentats amb llet artificial:** mantenir la llet habitual, sense diluir la concentració del preparat. Fraccionar les preses.
- **Menors d'un any:** Si han tolerat líquids fer la verdura amb patata, carbassó, mongeta verda i pastanaga. La fruita: la permesa per l'edat, sense pell i rentada.
- **Majors d'un any:** Si han tolerat els líquids, introduir la dieta habitual de manera gradual i fraccionada. Veure aliments a evitar.

- **FORMES DE CUINAR:** planxa, bullit, forn, vapor.
- **MESURES HIGIÈNIQUES:** rentar bé les mans després d'anar al WC o canviar el bolquer. Rentar la roba per separat i utilitzar coberts exclusius. Mantenir la zona perianal neta i seca, usant pomades per a les irritacions

- **ALIMENTS PERMESOS:**
 - ✓ **Arròs, pastes italianes, sèmola i pasta de sopa, pa torrat i patata. Farinetes d'arròs.**
 - ✓ **Carns magres** (pollastre, gall dindi, conill), pernil dolç o embotit de gall dindi.
 - ✓ **Verdura:** carbassó, mongeta verda, pastanaga.
 - ✓ **Fruita sense pell** (plàtan, poma, pera i de temporada com síndria i meló).
 - ✓ **Ous** (en truita o cuits), **dos iogurts naturals** al dia, **formatge descremat.**

- La **GEA** (gastroenteritis) pot estar associada a altres patologies (otitis, bronquitis, infecció d'orina, rinofaringitis, apendicitis...)

HA D'EVITAR

▪ ALIMENTS A EVITAR:

- ✓ Cacao, xocolata, gelat, dolços, sucres comercials, llegums, verdures flatulentes
- ✓ Aliments molt condimentats, grassos, molt ensucrats, fregits i salses.
- ✓ Verdures de fulla verda (re introduir en millorar les diarrees, iniciant petites quantitats)
- ✓ Fruita: Kiwi, pruna i taronja.



SIGNES D'ALERTA

Consulti al seu pediatre o vagi a urgències si:

- La diarrea és severa i perllongada.
- Segueix vomitant i no tolera líquids.
- Té febre alta.
- Pateix dolor abdominal.
- Hi ha presència de sang i moc a la femta.
- Mostra SIGNES de DESHIDRATACIÓ: Ulls enfonsats, plor sense llàgrimes, boca seca, està molt decaigut.