

看護のポイントシリーズ1

下痢の時の食事療法

下痢を治すためには、飲み薬を飲むだけでなく、食事療法を行うことが大切です。冷たい物、油の多い物、刺激物を食べては下痢は治りません。温かく、軟らかく、油がなく、刺激のない食べ物を食べる必要があります。

飲み物も、温かいほうがよく、冷たい飲み物は飲まない方がいいでしょう。

食べてもよい食べ物

おかゆ

うどん（軟らかく煮込んだうどん）、にゅうめん（軟らかく煮込んだそうめん）

ロールパン（何もつけずに）

野菜の煮物（軟らかく煮込んだ野菜）

白身の魚の煮魚

リンゴ（すりおろす）

バナナ

飴

赤ちゃん用のポーロやビスケット



下痢の時には、食べたものが消化されずに形があるまま便に出てくる場合があります。たとえば、人参は煮込み方が足りないとかたまりのまま出てきたりします。そのような場合は、その食べ物をひかえるか、調理方法を変えてみてください。

飲んでもよい飲み物

温かいお茶

温かい白湯（少し砂糖をいれるとのみやすい）

温かい紅茶

スポーツドリンク（冷たくない）

経口補水液（OS-1 など）

乳幼児用イオン飲料

沸騰させ、表面にはった膜をとりのぞいた牛乳

