

چند توصیه در صورت ابتلاء به اسهال وجود دارد:

برای جایگزینی آب از دست رفته، مایعات زیاد میل کنید.

روزانه به جای سه وعده غذای پر حجم از چند وعده غذای سبک استفاده کنید.

غذاها و مایعاتی که حاوی املاح به خصوص سدیم و پتاسیم زیادی هستند میل کنید زیرا در اسهال این

عناصر از بدن دفع می شوند. از منابع خوب سدیم عصاره گوشت کم چرب و از خوراکی های محتوی

پتاسیم زیاد که سبب اسهال نمی شوند موز، نکتار هلو و گلابی و سیب زمینی آب پز و نرم شده را می

توان نام برد.

مواد غذایی مفید برای زمان ابتلاء به اسهال شامل: ماست، پنیر، کته، سیب زمینی، رشته فرنگی و

ماکارونی، نشاسته گندم، تخم مرغ آب پز سفت، کره بادام زمینی، نان سفید، انواع کمپوت، هویج کاملاً

پخته، مرغ، جوجه، گوشت قرمز بدون چربی و ماهی(آب پز یا کباب شده به جای سرخ شده) می باشند.