



HNAČKA

Ak dieťa **vracia**, podávajte mu po lyžičkách sladený a mierne osolený čaj, ktorý telu vráti minerály a energiu stratenú vracaním či hnačkou. Väčšie množstvá tekutiny by mohli opäť vyvolať vracanie. Podávajte ľahko stráviteľné jedlá. **Pri hnačke** i vracaní je výborné podusené jablčko alebo banán – pektín z jablka stolicu zhutňuje. Výborná je mrkvová krémová polievka. Sacharidy z mrkvy zabraňujú, aby sa v čreve usadili patogény vyvolávajúce tráviace problémy. Dôležité je variť ju 60 – 90 minút. Ryžová a ovsená kaša odľahčujú tráviaci trakt, napomáhajú rýchlejšej regenerácii čreva. Asi najviac pri tráviacich problémoch chutí puding z kudzu koreňa. Pre jeho možné fytoestrogénne účinky ho podávajte len pri tráviacich problémoch.

ZÁPCHA

Prechod na pevnú stravu z materského mlieka mení deťom konzistenciu stolice, čo je úplne prirodzené. Na rozdiel od mlieka obsahuje nerozpustnú vlákninu, ktorú naše telo nevie stráviť. U niektorých detí sa stolica pri zmene z tekutej na tuhú výživu, pri dietetických chybách či z fyziologických príčin môže stať príliš tvrdou a spôsobiť zápchu.

Čo môže zápchu spôsobiť?

- **Mlieko a mliečne výrobky.** Bielkovina s názvom kazeín môže spomaľovať trávenie a spôsobiť zápchu. V prípade dlhotrvajúcej zápchy mlieko a mliečne výrobky na chvíľu vynechajte.
- **Rastlinné oleje.** Olivový, slnečnicový či konopný olej môžu tiež spomaliť trávenie a spôsobiť zápchu. V prípade zápchy radšej používajte potraviny prirodzene bohaté na tuky – tučné ryby, semienka, orechy.
- **Nedostatočný pitný režim.**
- **Nedostatok magnézia a draslíka.**
- **Veľa živočíšnych produktov bez konzumácie vlákniny.**
- **Vysoko technologicky upravená strava s nízkym obsahom vlákniny.**

Aké sú osvedčené potraviny alebo recepty:

- **Jablko.** Obsahuje rozpustnú i nerozpustnú vlákninu, ktoré priamo pôsobia na zápchu. Deťom do jedného roka jablčko ošúpeme a podusíme. Pri zápche podávajte viackrát za deň. Ako alternatívu môžete k jabĺčkam použiť hrušky.

- **Slivky.** Ideálne sušené, ktoré namočíme a rozmixujeme priamo v namáčačej vode. Slivky obsahujú cukor s názvom **sorbitol**. Normálne sa v ovocí nachádza približne jedno percento sorbitolu. Slivky ho obsahujú až 15 percent. Ten v tráviacom trakte na seba naviaže veľa vody, čo pomôže dať „veci“ do pohybu. Podobnú funkciu majú aj sušené hrozienka a figy.
- **Veľa vody.** Príčinou tuhšej stolice môže byť málo vody. Stačí viac dbať na pitný režim dieťaťa a stolice zmäkne a ľahšie „klže“ von.
- **Koreniny.** Niektoré koreniny zlepšujú stráviteľnosť jedla a pomáhajú odstrániť zápchu. Patrí sem rasca, aníz, fenikel, predovšetkým v tých prípadoch, ak je záпча spojená s nadúvaním a „prdíkmí“. Pri starších deťoch môžete použiť škoricu, zázvor, bazalku, petržlen, koriander, kurkumu.
- **Poloha pri kakaní.** Malým deťom do jedného roku môžeme k ľahšiemu kakaniu pomôcť zmenou polohy. Dieťa si oprieme chrbátikom o brucho a držíme ich z vnútornej strany kolienok nad nočníkom – napodobuje tak čupenie, ktoré by malo byť našou prirodzenou ľudskou polohou pri vyprázdňovaní sa.
- **Ricínový olej.** Čajovú lyžičku ricínového oleja zohrejeme v rukách a vmasírujeme ho do bruška teplými rukami v smere pohybu hodinových ručičiek.
- **Pohyb.** Poskytnite dieťaťu čo najviac možností pohybu. Akýkoľvek druh pohybu rozhybe aj črevo, a to nielen vonku, ale aj doma. Dojčatám by mal byť umožnený voľný pohyb nôh.
- **Ľanové semienka.** Môžeme ich použiť pri deťoch od jedného roka (2x – 3x

