

Materiały edukacyjne

ZALECENIA PIELĘGNIARSKIE DLA PACJENTÓW Z OSTRYM ZAPALENIEM ŻOŁĄDKA	nr 33
---	--------------

Pamiętaj aby:

- przez pierwsze 24 godziny zastosować głodówkę,
- przyjmować płyny często ale w małych ilościach : na przykład przegotowaną wodę napar z rumianku lub mięty,
- przy wymiotach dodawać do wody niewielką ilość soli lub przyjmować gotowy preparat dostępny w aptece bez recepty w celu uzupełnienia chlorków i elektrolitów (np. Dicoflor, Elektrolit),
- po ustąpieniu wymiotów i nudności stopniowo rozszerzać dietę; wprowadzać kleik ryżowy, rozcieńczone soki owocowo – warzywne z wodą przegotowaną w proporcji 1:4 bądź soki dla dzieci typu Bobo Frut (nie z jabłek – wzmagają fermentację),
- po 2-3 dniach wprowadzać do diety sucharki, czerstwą bułkę, gotowane jabłko, chudy rosół, marchwiankę, marchew puree, chude mleko, chudy twaróg, najpóźniej cukier i olej,
- przez kolejne dwa tygodnie obowiązkowo stosować dietę łatwostrawną z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego,
- spożywać posiłki o umiarkowanej temperaturze, aby nie podrażniać ścian żołądka (unikaj spożywania potraw bardzo gorących i bardzo zimnych),
- jako profilaktykę nawrotów ostrego zapalenia żołądka wyeliminować używki: mocną kawę, mocną herbatę, alkohol, papierosy, unikać wszystkich napojów gazowanych,
- wyklucz z diety produkty ciężkostrawne takie jak: tłuste mięsa, pełno tłusty nabiał, tłuszcze zwierzęce,
- potrawy przyrządzać metodą: gotowania, gotowania na parze, duszenia bez obsmażania, pieczenie w rękawie lub naczyniu żaroodpornym pod przykryciem, , jadać regularnie, unikać pośpiechu,
- ostatni posiłek zjeść do 3 godzin przed pójściem spać, nie kłaść się zaraz po posiłku,
- stosować się do zaleceń lekarskich oraz systematycznie przyjmować zalecane leki.