**DIETA PRI DRISKI in BRUHANJU**

Med drisko ali diarejo odvajamo pogosteje, mehkejše ali tekoče blato. Nastane lahko zaradi prevelike količine prehranskih vlaknin v prehrani, lahko kot stranski učinek zdravil, zaužitje pokvarjene hrane, prisotnih strupov, črevesnih bakterij, virusov, parazitov. Alergije na določeno sestavino v hrani (jajca, laktozo, gluten, mlečne beljakovine...), sindrom razdražljivega črevesja, se lahko kažejo z drisko in krči. Tudi različni vnetni procesi na tankem ali debelem črevesju se lahko odražajo s pospešeno prebavo. Driska lahko pri kroničnem vnetju traja dlje (tedni, meseci) časa, pogosto so prisotni neprijetni občutki ali bolečine v trebuhu.

Blažje do zmerne nekaj dnevne diske lahko v začetku zdravimo sami:

1. dan čajna pavza (pravi čaj, čaj iz suhih borovnic, čaj iz mešanice kumine, janeža, kamilice, komarčka); če je pridruženo bruhanje pijemo čaj po požirkih na 15 minut, večje količine izzovejo ponovno bruhanje. Hrane ne uživamo največ en dan, če je prisotno bruhanje. Ne uživamo sladkanih, gaziranih pijač ali sokov.

2. dan prebavnih težav, čaju dodamo prepečenec, blage juhe z razkuhanim gresom ali sluzavim rižem, nato naslednje dneve dodajamo zelenjavo in belo meso. Solimo lahko nekoliko več kot običajno, da nadomestimo izgubljene elektrolite. Kamena sol poleg natrija in klorida, vsebuje še nekaj drugih mineralov.

Nekaj dni uživamo samo prekuhano hrano in tekočine. Tudi sadje in solate naj bodo prekuhane. Škrobnate raztopine iz žit skrajšujejo trajanje driske. Ne uživamo jedi, ki napenjajo (fižol, zelje, čebula), jedi z veliko vlakninami (sadje, zelenjava, polnozrnata žita).

Če je prisotna izčrpanost, šibkost, izsušenost ustne sluznice (jezik se lepi na nebo) in kože (če rahlo povlečemo kožo na prsnem košu in trebuhu v gubo in spustimo, če se guba počasi splošči), izraziti podočnjaki, vdrte oči, zašiljen nos, lahko pijemo tudi športne izotonične napitke ali rehidracijske napitke, ki se dobijo v lekarni. Če je prisotna driska in pridruženo bruhanje več kot pet dni in se ne umirja, morate poiskati pomoč pri zdravniku. Če so prisotne še druge kronične bolezni pa nekaj dni prej.

Mleko v času želodčnih težav ni priporočljivo, ker poveča izločanje želodčne kisline in hormona gastrina, ki povzroči izločanje še več kisline. Mleko spodbuja izločanje želodčne kisline kar tri ure. Ne pijemo kave in alkohola.