

REHYDRATÁCIA PRI HNAČKE A VRACANÍ

- » **NE**podávať žiadne tekutiny ani jedlo pri akútnom zvracaní minimálne 1 hodinu (aby sa žalúdok upokojil)
- » **NE**nahrádzajte straty tekutín coca-colou, pepsi colou - pre dieťa jej zloženie nemá žiadny benefit, skôr má na organizmus negatívne účinky (dráždia sliznicu tráviaceho traktu)
- » **NE**podceňujte príznaky dehydratácie a vyhľadajte lekársku pomoc čo najskôr, aby sa predišlo komplikáciám v podobe zlyhania obličiek a bezvedomiu
- » **NE**podávať väčšie množstvá tekutín, ale iba malé hlty vody (väčším objemom sa podráždi žalúdok a vyvolá opätovné zvracanie)



1 REHYDRATAČNÝ ROZTOK

- 1 liter prevarenej vody
- 4 PL medu/cukru/hroznového cukru
- 1 kávová lyžička soli
- 1/4 ČL sódy bikarbóny
- trochu šťavy z citróna
- dochutiť jablkovým alebo pomarančovým džúsom (100 ml)

2 RYŽOVÝ ODVAR

- 50 g ryže = 2 PL variť 1-1,5 hodiny v 2 litroch vody, potom precediť cez sitko a doriediť do 1 litra prevarenou vodou
- skladovať v chladničke max. 24 hodín



3 MRKVOVÝ ODVAR

- 250 g mrkvy variť v 0,5 litri vody do mäkka, potom rozmixovať, precediť a doplniť dojčenskou alebo prevarenou vodou do 0,5 litra



REHYDRATÁCIA – AKO NA TO?

- » **Do 1. roka**
 - 2-3 ČL každých 10-15 minút (alebo 5 ml každých 2-5 minút)
 - Dojčenie ÁNO, UM riediť do ryžového odvaru
- » **Nad 1 rok**
 - 3-5 ČL každých 10-15 minút
 - Slabý čierny čaj s cukrom alebo hroznovým cukrom, číry džús (jablkový)

