



Biegunka

1) Dużo pić

- n.p. wodę z sokiem cytrynowym i szczyptą soli (1,5-2,0l)
- można czarną herbatę, lekko pocukrować
- sok porzeczkowy rozcieńczony z wodą

2) Odżywianie

- suche jagody
- paluszki, sucharki, stare bułki, biszkopty
- purre z ziemniaków, marchewki
- ryż, kleik ryżowy
- utarte jabłka, postawić aż do ściemnienia, można do tego dodać banana

Proszę unikać:

- Papierosów
- Alkoholu
- napojów gazowanych