

Toddlers diarre.

Toddlers Diarrhea er en fælles betegnelse for diarré hos småbørn, det ses mest hos børn i 1-2½ års alderen, men kan også ses hos børn helt ned i 6 måneders alderen og helt op til 4 års alderen

Toddlers Diarrhea er en godartet tilstand med øget følsomhed for fibre i kosten samt frugt og slik.

Toddlers Diarrhea opstår ofte fordi barnets indtagelse af mad er sammensat forkert - ihvert fald kan man gøre meget, ved at medtænke, hvilke fødevarer man giver sit barn og i hvor stor en mængde.

Du skal være opmærksom på:

- Indtagelse af for store mængder fibre fra f.eks. frugt og grønsager samt groft brød.
- Indtagelse af juice eller store mængder frugt og bær
- Indtagelse af søde ting som slik
- Indtagelse af fedtfattig kost
- Problemer med at tygge maden tilstrækkeligt
- Yderligere oplysninger om sammenhæng mellem afføringen og kosten får man ved at føre en kost- og afføringsdagbog, hvor man hver dag skriver hvilke fødeemner der er givet og hvordan afføringen har set ud og hvor hyppig den er.

Det er en rigtig god idé at du koge grøntsager og ikke giver for meget rå-kost og fortsat tilbyde fiberholdigt brød, men brød uden hele kerner

Du skal prøve at:

- Undgå rugbrød, kan erstattes med hvidt brød
- Undgå alle søde frugter som æbler, pærer, vindruer, melon, citrusfrugter samt juice og saft lavet af disse.
- Undgå slik, specielt vingummi.

Når diarreeren forsvinder, hvilket den gør i løbet af 1-2 døgn, kan man prøve at provokere med et enkelt fødeemne ad gangen over 2-3 dage