

NAVODILA PRI ZAPRTJU – OBSTIPACIJI

DOJENČKI

- sladke kamilice (50 ml kamiličnega čaja z dvema žličkama navadnega sladkorja ali glukoze) na tešče
- sadni sok na tešče
- hitreje povečujemo količino svežega sadnega soka
- raztopina mlečnega sladkorja (laktozni sirup, po posvetu z zdravnikom)



NAVODILA PRI ZAPRTJU – OBSTIPACIJI

VEČJI OTROCI

1. večja količina sladkih napitkov tekom dneva (kompot, čaj)
2. čežana oz.kompot iz suhih sliv in fig (mlačno na tešče)
3. mlačen, postan Donat, sladkor, mlačna voda (na tešče)
4. svež pomarančni sok (2 dcl pred zajtrkom)
5. sveže sadje, sveža in kuhana zelenjava v večjih količinah, lahko tudi na tešče (kislo zelje, repa,korenje, koleraba, paradižnik, paprika)
6. ovseni kosmiči, prosena kaša, otrobi, Sport Musli,...
7. redni obroki prehrane
8. redno odvajanje

Pripravljeno za interno uporabo !