

感染性胃腸炎 食事の注意

感染性胃腸炎は、水分の不足や食事の内容によって症状が悪化することがあります。以下の注意点を参考に、無理のない範囲でゆっくりと回復を目指しましょう。

摂ってほしい飲み物・食べ物

- スポーツ飲料
- お茶

目安は
1日2ℓ



症状が
落ち着いてきたら

- お粥
- うどん
- ご飯
- 食パン



少量
ずつ

発症後 1～2 日は水分だけにして、吐き気や下痢、腹痛が落ち着いてきたら、上記の炭水化物を少量ずつ取り入れ、様子を見ながら徐々に量を増やしていきましょう。

食事をとれないときでも、処方されたお薬は
医師の指示通りに服用してください。



控えてほしい飲み物・食べ物

- 冷たい飲み物
- 炭酸飲料
- ジュース
- 牛乳
- ヨーグルト

症状悪化の
リスクあり



- 脂っこいもの
- 揚げ物
- くだもの
- 生野菜
- 海藻

消化不良が
起きやすい



消化に時間がかかる食材は、回復してもしばらく(1週間ほど)は控えるようにしましょう。

症状が悪化したとき

症状が悪化し、強い脱水が疑われる場合は点滴が必要です。
昼間は当院へ来院、夜間はまずお電話にてご相談ください。



感染性胃腸炎は、発症後1～3日間は症状が最もつらい時期です。

無理をせず、安静にしてゆっくり療養しましょう。