

緑の園ワンポイント栄養

ノロウイルスに感染した時

あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願い致します。

今回は、ノロウイルスに感染した時の食事についてお話します。

ノロウイルスに感染すると、強い下痢や嘔吐で、なかなか食欲がわかないですよ。何も口にしたくないという方も多いと思います。そんな時でも水分補給は大切です。食べ物は食べることができなくても、水分はしっかり摂りましょう。

食事が少し摂れるようになったら、消化の良いものから少しずつ食べていきましょう。いきなり普段の食事を摂るのではなく、すりおろした野菜スープや、お粥など胃腸に優しいものから食べましょう。

また、なるべく避けたいものとして、胃を刺激してしまう柑橘類や辛い食べ物、油っぽいものが挙げられます。

例えすぐ元気になって食欲があっても、胃腸は弱っています。いきなり普段の食事に戻すのではなく、消化の良いものから少しずつ食べていきましょう。