

Q. 下痢のときの食事は？

A. 軽い下痢のときは、水分を十分摂りながら、消化の良いものを中心にすること。

水分は冷たくないものを少量ずつ頻回にとること。

脱水や電解質のバランスを補正するように糖分の少ないスポーツ飲料を利用しても良いでしょう。

下痢の激しい時は、水分を十分にとり絶食して腸の安静。下痢が落ち着いてきたら消化の良いものを少量ずつ始めること。