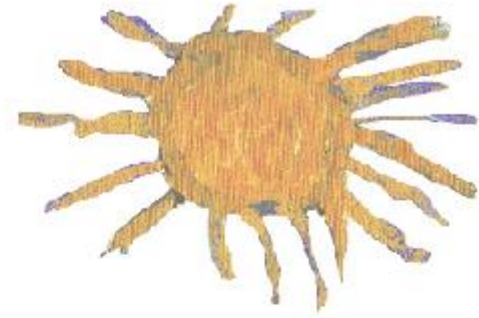


# Klinik for børn & unge



Kostråd til børn med  
toddlers diarré



Søndergade 1 B 2. sal - 8600 Silkeborg - tlf.: 86 84 82 00 - [www.klinikforboern.dk](http://www.klinikforboern.dk)

## BRISTOLSKALAEN for afførings typer

Type 1  Separate hårde klumper der ligner nødder.

Type 2  Pølseform men med klumper.

Type 3  Ligner en pølse men med revner på ydersiden.

Type 4  Ligner en pølse eller orm, smidig og blød.

Type 5  Bløde klumper med skarpe kanter (let at få ud).

Type 6  Iturevne småstykker.

Type 7  Vandig uden klumper kun væske.

Navn: \_\_\_\_\_

Ugedag	Antal poser	Afføring	Ugedag	Antal poser	Afføring
Antal Type*			Antal Type*		
Ma			Ma		
Ti			Ti		
On			On		
To			To		
Fr			Fr		
Le			Le		
So			So		
Ma			Ma		
Ti			Ti		
On			On		
To			To		
Fr			Fr		
Le			Le		
So			So		

\* Bristolskalaen

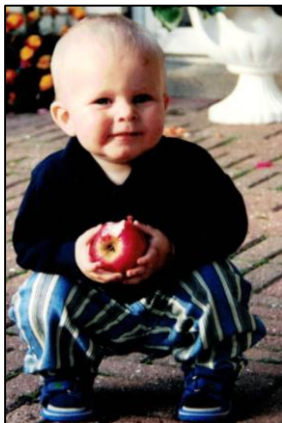


Når du har fået udleveret denne pjece, er det fordi børnelægen har overvejet tarminfektioner, fødevareallergier, lactose intolerance, cøliaki mm. og fundet dette mindre sandsynligt.

Børnelægen har sikret sig, at dit barn er i trivsel og at dit barn er sundt og raskt, men har hyppige løse afføringer uden specifik årsag.

**Toddlers diarré** er en særdeles hyppig tilstand hos i øvrigt fuldstændig raske børn i 1-5 års alderen, med hyppige løse afføringer.

Ofte vil det hjælpe på afføringens konsistens, at ændre lidt på kosten. Hvis det virker, kan du stille og roligt vende tilbage til normal kost, og selv finde balancen mellem de forskellige fødevarer.



## Kostråd



### Positiv liste



Vand, mælk,  
syrnede mælkeprodukter

Havregryn, cornflakes

Brød uden kerner

Max ½ stk. frugt dagligt

Agurk, tomater

Kød, fisk, kylling, ris, pasta,  
kartofler og sovs

Kogte grøntsager

### Undgå



Juice, Saftvand, sodavand

Tørrede frugter (rosiner,  
figenstænger)

Brød med kerner og frø

Æbler, pærer, vindruer,  
citrusfrugter

Rå grøntsager, majs, ærter

Det er normalt at børn har løse afføring 1-3 gange dagligt, type 4 og 5 på Bristol-skalaen.

I klinikken taler vi meget om Bristol-skalaen og du får udleveret et afføringsskema, så du kan holde øje med dit barns afføring.