Léčebný režim při onemocnění infekční mononukleózou

Léčba, dieta a rekonvalescence po mononukleóze

Infekční mononukleóza je infekční, virové, většinou lehce probíhající onemocnění, které se přenáší úzkým tělesným kontaktem s nakaženým člověkem nebo zdravým nosičem viru. (hlavně slinami, proto „nemoc z líbání). Nemoc propukne asi za 1-2 měsíce po kontaktu a může se projevovat mj. teplotami, povlakovou angínou (neustupující po antibiotikách), výrazným, bolestivým zduřením krčních uzlin, zvětšením sleziny a jater. Toto onemocnění jater se projevuje také nechutenstvím, nevolností, pocity tlaky v oblasti žaludku, nadýmáním. Nemoc může proběhnout i bezpříznakově, jako lehký zánět nosohltanu.

Léčba

Léčba této nemoci spočívá v podávání léků proti horečce, tělesném klidu a dodržování lehké jaterní diety po dobu rekonvalescence, jejíž délka závisí na normalizaci zvýšených hodnot jaterních testů.

DietaVyvážená strava s dostatkem bílkovin, hlavně živočišných, a omezením tuků. Naprosté vyloučení alkoholu. Je důležitá pravidelnost ve stravování, vzhledem k postižení jater mohou pacienti nepravidelnost jídla špatně snášet.

Nevhodná jídla

Tučná masa všeho druhu (husa, kachna, losos, tučné vepřové), kořeněné a solené uzeniny, plísňové a tučné sýry, majonéza, smetana, smažená jídla, přepálený tuk (hranolky, hamburgery, bramboráky, bramborové lupínky), kynuté pečivo, nadýmavé a těžce stravitelné potraviny (cibule, česnek, houby, okurky, luštěniny, zelí apod.), tučné pochutiny (čokoláda, mák, ořechy, kakao), koření a ostatní pikantní přísady, alkohol všeho druhu (i v bonbónech).

Vhodná jídla

Maso a masové výrobky

Libové maso - telecí, hovězí, vepřové, kuřecí, králičí, šunka, vařené nebo dušené bez tuku, později na rostlinném tuku, který se nesmí přepalovat a po rychlém opečení se slije a odstraní.

Mléko a mléčné výrobky

Do jídelníčku zařazovat denně, ale nízkotučné. Vejce: k přípravě pokrmů 1-2 denně.

Tuky

Z počátku jen čerstvé máslo (max. 20-40 g denně), později nepřepálený rostlinný olej.

Obiloviny a moučné výrobky

Těstoviny, rýže, bílé pečivo, piškotové moučníky, ovocné koláče, později i tmavý chléb.

Zelenina a ovoce

Čerstvé, křehké a nenadýmavé denně, raději syrové. Brambory v jakékoliv podobě.

Rekonvalescence

Onemocnění trvá 3-4 týdny, rekonvalescence přibližně 6 týdnů, s postupným zvyšováním tělesné zátěže (plavání) dle klinického stavu a hodnot jaterních testů. Provozování vrcholového sportu a požívání alkoholu je nutno po dobu zotavování vynechat.