

DIETA DLA PACJENTÓW Z BIEGUNKĄ

U osób dorosłych biegunkę definiuje się jako oddanie minimum trzech luźnych lub wodnistych stolców na dobę. Jeśli objawy trwają mniej niż 14 dni, określa się ją jako biegunkę ostrą, 14-30 dni jako przetrwałą, zaś powyżej 30 dni - przewlekłą. Przyczynami biegunki mogą być m.in.: zakażenia wirusowe i bakteryjne, niedobory niektórych enzymów (np. laktazy), alergię pokarmową, leczenie onkologiczne, stosowanie niektórych leków (np. antybiotyków), nadużywanie leków przeczyszczających, zaburzenia czynności jelit (np. zespół jelita nadwrażliwego) czy choroby organiczne jamy brzusznej (np. stany zapalne jelit).

NAJWAŻNIEJSZE ZALECENIA ŻYWIENIOWE:

1. Wypijaj minimum 1,5 - 2 litry płynów dziennie, najlepiej w postaci wody niegazowanej (oprócz wody zawartej w potrawach i produktach).
2. Wprowadź do diety płyny o działaniu zapierającym oraz takie, które będą źródłem elektrolitów i garbników: czarną herbatę, napar z czarnych jagód, niegazowaną wodę mineralną, kakao na wodzie, buliony warzywne, sok pomidorowy z dodatkiem soli, doustne płyny nawadniające (ORS).
3. Spożywaj większe ilości produktów zapierających: białego ryżu, kaszy manny, czerstwego pieczywa pszennego i sucharków, gotowanej marchewki, czarnych jagód, niedojrzałych bananów, surowych startych lub pieczonych jabłek, galaretek, kisielei, jaj na twardo.
4. Ogranicz spożycie produktów rozluźniających: kawy, soków owocowych, suszonych śliwek, buraków.
5. Ogranicz spożycie produktów pełnoziarnistych oraz surowych warzyw i owoców. Po zmniejszeniu nasilenia dolegliwości wprowadzaj te produkty stopniowo, w niewielkich ilościach, w celu sprawdzenia reakcji organizmu.
6. W czasie trwania biegunki zmień mleko i fermentowane produkty mleczne na formy bezlaktozowe lub wzbogacane napoje i produkty roślinne bez dodatku cukru (np. sojowe, kokosowe, owsiane, migdałowe, ryżowe).
7. Wyeliminuj z diety produkty długo zalegające w żołądku, wzmagające perystaltykę jelit, powodujące wzdęcia oraz bogate w błonnik pokarmowy np. tłuste produkty, potrawy smażone na tłuszczu i wędzone, nasiona roślin strączkowych, alkohol, ostre przyprawy.
8. Stosuj metody, dzięki którym błonnik pokarmowy będzie lepiej tolerowany: - usuwaj skórki i pestki z warzyw i owoców, - oddzielaj i usuwaj twarde i zwłókniałe części roślin (np. z fasolki, szparagów czy kalarepy), - wydłużaj czas gotowania, - rozdrabniaj np. przez miksowanie, przecieranie przez sito.
9. Ogranicz spożycie substancji słodzących, tj. sorbitolu, ksylitolu, mannitolu, które są powszechnie dodawane do napojów, słodczy i gum do żucia oraz fruktozy zawartej m.in. w miodzie i owocach, ponieważ mogą one nasilać objawy biegunki.
10. Aby nie obciążać przewodu pokarmowego zalecanymi metodami przygotowywania potraw są przede wszystkim: gotowanie w wodzie lub na parze, duszenie bez obsmażania oraz pieczenie w folii, pergaminie lub naczyniach żaroodpornych bez dodatku tłuszczu.
11. Spożywaj posiłki o umiarkowanej temperaturze, aby nie podrażniać przełyku. Unikaj spożywania potraw gorących i zimnych.
12. Spożywaj 5 - 6 posiłków dziennie, w regularnych odstępach czasowych (co 2 - 3 godziny). Ostatni posiłek spożywaj 2 - 3 godziny przed snem.
13. Spożywaj posiłki w spokojnej atmosferze i bez pośpiechu, przy stole (w tym czasie unikaj np. oglądania telewizji, czytania gazet itp.). Dokładnie przeżuвай pokarmy.
14. Wyeliminuj alkohol z diety.
15. Jeżeli jesteś narażony na stres, wypracuj sposób radzenia sobie z nim. Przydatne będą techniki relaksacyjne oparte na uważności i medytacji, ćwiczenia oddechowe.

TABELA PRODUKTÓW ZALECANYCH I NIEZALECANYCH

Grupa produktów	Produkty zalecane	Produkty niewskazane
Warzywa	- warzywa w formie obranej i przetworzonej termicznie (gotowane/pieczone): marchewka, korzeń pietruszki, burak, dynia, kabaczek, cukinia, papryka pieczona bez skórki, brokuł, szpinak, młoda fasolka szparagowa, groszek cukrowy - na surowo: zielona sałata, starta marchewka z jabłkiem (marchewka może być sparzona), pomidor bez skórki	- cebula, por, czosnek, - kapusta, kalafior, brukselka, rzodkiewki - ogórek surowy, papryka ze skórą - grzyby - w occie i konserwowe - kiszone
Owoce	- owoce w formie obranej, przetartej i/lub przetworzonej termicznie (gotowane/pieczone): jabłko, gruszka, brzoskwinia, banan, jagody, borówki, morele, mango, melon	- cytryny, pomarańcze, mandarynki, grejpfruty, limonki, śliwki, wiśnie, czereśnie, winogrona, gruszki, porzeczki - owoce z drobnymi pestkami np. maliny, figi, truskawki - suszone, kandyzowane, w syropach
Produkty zbożowe	- pieczywo: pszenne, bułki pszenne, sucharki - drobne kasze: jagłana, manna, kuskus, kukurydziana, jęczmienna drobna - komosa ryżowa, amarantus - ryż biały - jasne makarony: pszenne, ryżowe - płatki owsiane błyskawiczne, płatki ryżowe, płatki jaglane - chrupki kukurydziane, wafle ryżowe (mogą być solone) - mąka pszenna oczyszczona, kukurydziana, ryżowa, ziemniaczana	- pieczywo: pełnoziarniste, pumpernikiel - płatki zbożowe: owsiane, jęczmienne, orkiszowe, żytnie - otręby: pszenne, żytnie, owsiane - gruboziarniste kasze: bulgur, gryczana, jęczmienna pęczak - ryż: brązowy, dziki, czerwony - makaron pełnoziarnisty - pieczywo cukiernicze - dosładzane płatki śniadaniowe, muesli
Ziemniaki	- gotowane, pieczone w folii (bez dodatku tłuszczu)	- ziemniaki z dodatkiem tłustych sosów, zasmażki, śmietany, masła np. puree - smażone - frytki, chipsy - placki ziemniaczane smażone na tłuszczu
Mleko i zamienniki mleka	- chude produkty mleczne bez laktozy - napój sojowy bez dodatku cukru - napoje roślinne wzbogacane, bez dodatku cukru np. ryżowe, owsiane, migdałowe	- pełnotłuste mleko - mleko skondensowane - śmietana - jogurty/serki owocowe z dodatkiem cukru, desery mleczne, - ser pełnotłusty twarogowy - ser topiony, sery żółte, sery pleśniowe typu brie, camembert, roquefort - ser feta
Mięso i przetwory mięsne	- chude mięsa bez skóry: cielęcina, kurczak, indyk, królik - w umiarkowanych ilościach chuda wołowina i wieprzowina (schab środkowy, połówniczki) - chude wędliny, najlepiej domowe: połówniczka, szynka gotowana, wędliny drobiowe, pieczony schab środkowy, pieczona pierś z indyka/kurczaka	- tłuste mięsa np. wołowina, wieprzowina (żeberka, karkówka, golonka), baranina, gęsińska, kaczka - tłuste wędliny, np. baleron, salami, boczek, mielonki - konserwy mięsne, wędliny podrobowe np. salceson, pasztety, parówki, kabanosy, kiełbasa, kaszanka
Ryby i przetwory rybne	- chude lub tłuste ryby morskie i słodkowodne: dorsz, sola, morszczuk, miruna, sandacz, leszcz, szczupak, okoń, makrela, łosoś, halibut, karp	- ryby w oleju np. śledzie - ryby wędzone - konserwy rybne - paluszki rybne w panierce
Jaja	- jaja gotowane na miękko, w koszulce - jajecznica na parze - omlet smażony bez tłuszczu lub na niewielkiej ilości tłuszczu - jaja na twardo	- smażone na dużej ilości tłuszczu: maśle, boczku, smalcu - jajka z majonezem, tłustymi sosami
Nasiona roślin strączkowych i ich przetwory	- napój sojowy bez dodatku cukru - naturalne tofu	- wszystkie, np. soja, ciecierzycy, groch, soczewica, fasola, bób - pasty z nasion roślin, strączkowych - mąka sojowa - makarony z nasion roślin strączkowych
Tłuszcze	- tłuszcze roślinne np. oliwa z oliwek, olej rzepakowy, lniany - masło i masło klarowane, - mieszanki masła z olejami roślinnymi, nie zawierające oleju palmowego, - margaryny miękkie	- smalec, słonina - margaryny twarde (w kostce) - oleje tropikalne: palmowy, kokosowy
Orzechy, pestki, nasiona	- brak	- orzechy, np. włoskie, laskowe - pestki i nasiona, np. dyni, słonecznika - solone, w czekoladzie, w karmelu, miodzie, posypkach, panierkach i chipsach

<p>Słodycze, desery i słone przekąski</p>	<ul style="list-style-type: none"> - domowe ciasto drożdżowe/szarlotka - kisiele, galaretki, budyń bez dodatku cukru, biszkopty, sucharki, chałka - dżemy owocowe bez pestek o niskiej zawartości cukru - miód w ograniczonych ilościach - gorzka czekolada min. 70% kakao 	<ul style="list-style-type: none"> - cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, fruktoza - konfitury i dżemy wysokosłodzone - czekolady mleczne i białe, wyroby czekoladowe - cukierki i gumy bez cukru zawierające alkohole cukrowe, takie jak sorbitol, mannitol i ksylitol - słone przekąski - lody - ciasta z kremem, ciasta, torty, batony, bita śmietana, pączki, faworki - cukierki, chałka - słone przekąski, np. chipsy, krakersy, słone paluszki
<p>Napoje</p>	<ul style="list-style-type: none"> - woda mineralna niegazowana - mocny napar z herbaty czarnej, herbata zielona i owocowa - napar z czarnych jagód - sok pomidorowy z solą - kakao na wodzie - bulion warzywny - napary ziołowe - kawa zbożowa, kawa bezkofeinowa - kompoty bez dodatku cukru - doustne płyny nawadniające 	<ul style="list-style-type: none"> - kawa naturalna - woda gazowana - "wody" smakowe - soki owocowe, nektary - słodkie napoje gazowane i niegazowane słodzone cukrem/syropem glukozowo-fruktozowym/fruktozą - napoje energetyczne - napoje alkoholowe
<p>Przyprawy i sosy</p>	<ul style="list-style-type: none"> - pieprz ziołowy - melisa, cynamon, wanilia, goździki, kminek, ziele angielskie, szafran - suszone zioła np. natka pietruszki, koperek, lubczyk, majeranek, tymianek, oregano estragon, bazylija, zioła prowansalskie, imbir, rozmaryn - papryka słodka - sok z cytryny, limonki - sól kuchenna, himalajska, morska w ograniczonej ilości 	<ul style="list-style-type: none"> - kostki rosółowe - mieszanki przypraw zawierające dużą ilość soli - płynne przyprawy wzmacniające smak - gotowe sosy - majonez - ostre przyprawy: czosnek, cebula, pieprz, chilli/ostra papryka - musztarda, chrzan, ocet
<p>Potrawy</p>	<ul style="list-style-type: none"> - zupy na słabych wywarach warzywnych lub chudych mięsnych - mięsa i ryby przyrządzone z wykorzystaniem zalecanych technik kulinarnych - ryż, kasze i makarony z grupy zalecanych, lekko rozklejone - kopytka kluski śląskie, kluski lane z wody, pierogi z wody z chudym mięsem lub serem twarogowym, naleśniki smażone na patelni bez tłuszczu 	<ul style="list-style-type: none"> - zupy na tłustych wywarach mięsnych - zupy i sosy z zasmażką - zupy, sosy w proszku, zupki chińskie - żywność typu fast food (np. frytki, hamburgery, hot-dogi, kebab, zapiekanki) - gotowe dania w słoikach, w panierce - mięsa i ryby w panierce
<p>Obróbka technologiczna potraw</p>	<ul style="list-style-type: none"> - gotowanie w wodzie, gotowanie na parze - grillowanie (grill elektryczny, patelnie grillowe, w przypadku grilla węglowego/ogrodowego na tackach) - pieczenie w folii, pergaminie lub pod przykryciem bez tłuszczu* - smażenie bez dodatku tłuszczu* - duszenie bez wcześniejszego obsmażania <p>*staraj się nie dodawać tłuszczu, jednak okazjonalnie możesz użyć niewielkiej ilości zalecanego tłuszczu roślinnego, np. oliwy z oliwek lub oleju rzepakowego</p>	<ul style="list-style-type: none"> - smażenie na głębokim tłuszczu - duszenie z wcześniejszym obsmażeniem na głębokim tłuszczu - pieczenie w dużej ilości tłuszczu - panierowanie

Opracowano na podstawie zaleceń z **Narodowego Centrum Edukacji Żywnościowej**.

Bibliografia:

1. Poniewierka E.: Dietetyka Kliniczna. Wydawnictwo UMW, Wrocław, 2016.
2. Ciborowska H, Rudnicka A.: Dietetyka. Żywnienie Zdrowego i Chorego Człowieka. PZWL, Warszawa, 2021.
3. Grzymisławski M.: Dietetyka Kliniczna. PZWL, Warszawa, 2021.
4. Reinhard T, Width M.; red. wyd. pol. Chojnacki J., Klupińska G.: Dietetyka Kliniczna. Edra Urban & Partner, Wrocław, 2019.

SPZOZ w Łukowie
 ul. Doktora Andrzeja Rogalińskiego 3, 21-400 Łuków
 Centrala: (25) 798 20 00-9
 Sekretariat: tel. (025) 798 29 80, fax (025) 798 26 03
 Adres e-mail: spzoz@spzozlukow.pl

NIP: 825-17-11-719
 REGON: 00030647200016
 Księga rejestrowa: 000000002926
 Strona internetowa: www.spzoz.lukow.pl