

Biegunka – zalecenia dietetyczne

1. Spożywaj od 4 do 6 niewielkich objętościowo posiłków dziennie, o stałych porach.
2. Spożywaj posiłki w spokojnej atmosferze i bez pośpiechu – dokładnie przeżuwasz pokarmy.
3. Spożywaj posiłki o umiarkowanej temperaturze, aby nie podrażniać przewodu pokarmowego. Unikaj spożywania potraw gorących i zimnych.
4. Wyklucz z diety produkty długo zalegające w żołądku, wzmagające wydzielanie soku żołądkowego, powodujące wzdęcia oraz bogate w błonnik pokarmowy, np. tłuste produkty, potrawy smażone na tłuszczu, suche nasiona roślin strączkowych, alkohol, ostre przyprawy.
5. Ogranicz spożycie produktów zawierających dużą ilość błonnika pokarmowego. Stosuj pszenne pieczywo, biały ryż, jasny makaron. Ogranicz także spożycie surowych owoców, orzechów i surowych warzyw bogatych w błonnik pokarmowy (patrz Produkty dozwolone i przeciwwskazane w biegunce).
6. Stosuj techniki kulinarne, 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.
7. Ogranicz spożycie substancji słodzących tj. sorbitol, ksylitol, mannitol, które są powszechnie dodawane do napojów, słodyczy i gum do żucia oraz fruktozy zawartej m.in. w miodzie i owocach, ponieważ mogą nasilać objawy biegunki.
8. Wypijaj co najmniej 2 litry płynów dziennie, najlepiej w postaci niegazowanej wody średniozmineralizowanej.
9. Wyeliminuj produkty smażone – zastąp je produktami gotowanymi, gotowanymi na parze, duszonymi lub pieczonymi w folii.

Poleca się tzw. dietę BRAT: B-banany (twarde, niedojrzałe); R-ryż biały; A (*ang.apple*)-mus jabłkowy; T-tosty, pszenne pieczywo

Grupa produktów	Dozwolone	Przeciwwskazane
-----------------	-----------	-----------------

Produkty zbożowe	<p>Pieczywo jasne, typu graham (jeśli jest dobrze tolerowany), bułki, sucharki, drobne kasze (np. manna, kuskus, jęczmienna łamana), ryż, drobne makarony, inne kasze i płatki zbożowe w postaci rozgotowanej i przetartej.</p>	<p>Pieczywo razowe żytnie i pszenne, pieczywo bardzo świeże, grube kasze (np. pęczak, gryczana), ciemne pełnoziarniste makarony, rogaliki francuskie.</p>
Warzywa i przetwory warzywne	<p>Ziemniaki, marchew, buraki, dynia, szpinak, kabaczek.</p> <p>Warzywa gotowane, oprószone mąką, z dodatkiem masła, rozdrobnione, bez zasmażek.</p> <p>Na surowo: zielona sałata, cykorja, starta marchewka z jabłkiem (marchew może być sparzona), pomidor bez skórki.</p>	<p>Kapusta, brukselka, kalafior, brokuł, ogórek, papryka, cebula, szczypior, rzodkiewka, kukurydza (świeża i konserwowa), warzywa zasmażane i konserwowane octem, frytki, ziemniaki smaźone, chipsy.</p>
Owoce i przetwory owocowe	<p>Jabłko gotowane/pieczone, brzoskwinia, morela, pomarańcza,</p>	<p>Gruszki, śliwki, agrest, czereśnie, ananas.</p> <p>Owoce surowe z skórką</p>

	<p>melon, arbuz, banan niedojrzały –bez skórki i pestek. Maliny, truskawki, porzeczki – w ograniczonych ilościach w postaci przecieru lub soku.</p>	<p>i pestkami, owoce suszone.</p>
<p>Nasiona roślin strączkowych i ich przetwory</p>	<p>Żadne</p>	<p>Wszystkie są przeciwwskazane</p>
<p>Nasiona, pestki, orzechy i ich przetwory</p>	<p>Żadne</p>	<p>Wszystkie są przeciwwskazane</p>
<p>Mięso, ryby, jaja i ich przetwory</p>	<p>Chude mięso (np. wołowina, cielęcina, królik), chudy drób bez skóry (np. kurczak, indyk), chuda wieprzowina (szynka, polędwica, schab w ograniczonych ilościach). Chude ryby, np. dorsz, mintaj, leszcz, morszczuk, pstrąg, sola, sandacz, flądra. Tłuste ryby w ograniczonych ilościach (jeśli są dobrze tolerowane). Chude wędliny, np. szynka, polędwica,</p>	<p>Tłuste mięso (np. wieprzowina, baranina), tłusty drób (np. kaczka, gęś), mięso peklowane. Tłuste ryby, jeśli są źle tolerowane (np. węgorz, halibut). Tłuste wędliny i wędliny podrobowe (np. pasztet, pasztetowa, mortadela). Mięsa i wędliny wędzone, konserwy mięsne i rybne. Jaja gotowane na twardo, smażone</p>

	<p>chuda kiełbasa szynkowa.</p> <p>Jaja gotowane na miękko, w koszulkach, ścięte na parze w formie jajecznicy, omlet.</p>	<p>w tradycyjny sposób (z dodatkiem smalcu, boczku itp.)</p>
Produkty mleczne	<p>Mleko słodkie do 2% (jeśli jest dobrze tolerowane), mleko zsiadłe, jogurt, kefir, biały ser (chudy lub półtłusty), serek homogenizowany</p>	<p>Sery żółte i topione, sery pleśniowe, ser typu Feta, serki typu Fromage, przetwory mleczne przekwaszone</p>
Tłuszcze	<p>Masło, oleje roślinne (np. rzepakowy, sojowy, kukurydziany, oliwa z oliwek), słodka śmietanka, margaryny miękkie wysokogatunkowe i masła z dodatkiem olejów roślinnych (w ograniczonych ilościach).</p>	<p>Śmietana, smalec, słonina, boczek, tój (np. wołowy i barani), margaryny twarde.</p>
Cukier, desery, słodczyce	<p>Niskosłodzone dżemy bez pestek, kompoty, kisiele, musy, galaretki</p>	<p>Miód, cukier, pączki, faworki, torty, ciasta z kremem lub bitą</p>

	z owoców dozwolonych; galaretki,; ciasto drożdżowe, biszkopty.	śmietaną, tłuste ciasta (np. francuskie), chałwa, słodczyce zawierające orzechy, tłuszcz czy kakao.
Napoje	Woda niegazowana, słaba herbata, bawarka, słaba kawa (jeśli nie ma przeciwwskazań), kawa zbożowa z mlekiem, herbaty owocowe, napary z ziół (np. rumianku, melisy), rozcieńczone soki owocowe i warzywne.	Woda gazowana, słodkie napoje gazowane, mocna herbata, mocna kawa, kakao, czekolada płynna, napoje alkoholowe, napoje energetyzujące.
Przyprawy	Przyprawy łagodne, np. koper zielony, kminek, bazylia, pietruszka, majeranek, tymianek, lubczyk, rozmaryn, sok z cytryny, imbir, wanilia, cynamon, anyż, goździki, sól	Ostre przyprawy, np. pieprz, ostra papryka, curry, musztarda, ocet, pikle, chrzan, majonez.
Potrawy	Zupy na słabych wywarach, kleiki, zupy czyste (np. barszcz czerwony, pomidorowa), zupa	Kapuśniak, grochówka, zupa fasolowa, zupy w proszku, zupy

	<p>jarzynowa (z dozwolonych warzyw), ziemniaczana, zupy mleczne, krupniki z dozwolonych kasz), przetarte zupy owocowe.</p> <p>Mięsa i ryby przyrządzone z wykorzystaniem dozwolonych technik kulinarnych; potrawki, budynie mięsne, pulpety.</p> <p>Kasze dozwolone ugotowane na sypko, rozklejone lub przetarte, kluski lane i leniwe, budynie z kasz (np. z dodatkiem mięsa, warzyw czy owoców).</p> <p>Sosy o łagodnym smaku zagęszczone zawiesiną mąki w wodzie, zaprawione słodką śmietanką, masłem lub żółtkiem, np. koperkowy, cytrynowy, owocowe.</p>	<p>zaprawiane zasmażkami, pyzy, placki ziemniaczane, kotlety z kaszy, kluski kładzione, mięsa i ryby smażone, sosy na tłustych wywarach i zasmażkach.</p>
--	---	---

Techniki kulinarne	Gotowanie w wodzie, gotowanie na parze, pieczenie w folii, pergaminie lub pod przykryciem bez tłuszczu, zagęszczanie zawiesiną mąki w wodzie lub mleku bądź żółtkami, dodatek tłuszczu po przyrządzeniu potrawy (bez podgrzewania go).	Smażenie, odsmażanie, duszenie z wcześniejszym obsmażeniem, duszenie z dodatkiem tłuszczu, pieczenie tradycyjne (z powstaniem spieczonej skórki), zapiekanie, grillowanie, wędzenie, zasmażki
---------------------------	--	--

Po ustąpieniu biegunki należy stopniowo wrócić do prawidłowego, zdrowego żywienia, bogatego w błonnik (surowe owoce i warzywa oraz ciemne zboża).

DIETETYK (szpital)

poniedziałek – piątek 8:00 – 15:00

tel. 85 66 46 898

PORADNIA DIETETYCZNA

wtorek - czwartek 11:15 – 15:00

(po wcześniejszej rejestracji)

Źródło: prof. dr hab. n. med. M. Jarosz, Zasady prawidłowego żywienia chorych w szpitalach. 2011r.;
H. Ciborowska, A. Rudnicka, Dietetyka żywienia zdrowego i chorego człowieka. 2022r.