

## ZALECENIA ŻYWIENIOWE PRZY BIEGUNCE

Biegunka u dorosłych diagnozowana jest, gdy dochodzi do oddawania minimum trzech luźnych lub wodnistych stolców na dobę. Jeżeli powyższe objawy trwają krócej niż 14 dni, nazywa się ten stan biegunką ostrą, 14-30 dni -biegunką przetrwałą, a powyżej 30 dni- biegunką przewlekłą. Przyczynami biegunki mogą być np. zakażenia bakteryjne i wirusowe, alergie pokarmowe, niedobory niektórych enzymów (np. laktazy), nadużywanie leków przeczyszczających, stosowanie niektórych leków (np. antybiotyków), zaburzenia czynności jelit (np. zespół jelita nadwrażliwego) czy choroby organiczne jamy brzusznej (np. stany zapalne jelit).

### NAJWAŻNIEJSZE ZALECENIA ŻYWIENIOWE:

1. Spożywaj 5-6 małych objętościowo posiłków dziennie. Staraj się jeść regularnie, co 3-4 godziny, a ostatni posiłek najpóźniej 2-3 godziny przed pójściem spać.
2. Spożywaj w dużej mierze produkty o działaniu zapierającym, np. biały ryż, czerstwe pieczywo pszenne, sucharki, kasza manna, marchewka gotowana, czarne jagody, niedojrzałe banany, pieczone jabłka, jaja gotowane na twardo, galaretki, kisiele.
3. Ogranicz lub całkowicie wyeliminuj z diety produkty o działaniu rozluźniającym takie jak: kawa, suszone śliwki, buraki czy soki owocowe.
4. Zmniejsz lub wyklucz produkty pełnoziarniste, a także surowe warzywa i owoce. W przypadku ustąpienia dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego wprowadzaj powyższe produkty stopniowo, w niewielkich ilościach, aby sprawdzić reakcję organizmu.
5. Podczas trwania biegunki zamień mleko i fermentowane produkty mleczne na ich odpowiedniki bezlaktozowe lub napoje czy produkty roślinne bez dodatku cukru (np. sojowe, ryżowe, kokosowe).
6. Wyklucz produkty, które: długo zalegają w żołądku, powodują wzdęcia, zwiększają perystaltykę jelit oraz są bogate w błonnik pokarmowy, np. potrawy smażone na tłuszczu i wędzone, produkty i potrawy obfite w tłuszcz, ostre przyprawy, alkohol, nasiona roślin strączkowych.
7. Ogranicz spożycie substancji słodzących- zwłaszcza takich jak poliole, np. sorbitol, maltitol, ksylitol, erytrytol. Tego rodzaju słodziki są obecne w napojach, słodyczach czy gumach do żucia. Ogranicz również spożycie fruktozy zawartej, np. w owocach czy miodzie. Zarówno powyższe słodziki jak i fruktoza mogą nasilać objawy biegunki.
8. Wypijaj przynajmniej 1,5-2 litry płynów dziennie, najlepiej pod postacią wody niegazowanej. Wprowadź do diety płyny, które wykazują działanie zapierające oraz takie, które stanowią źródło garbników i elektrolitów, np. czarna herbata, kakao na wodzie, napar z czarnych jagód, niegazowana woda mineralna, buliony warzywne dobrze posolone, sok pomidorowy z dodatkiem soli, doustne płyny nawadniające (ORS).
9. Stosuj metody, które sprawiają, że błonnik pokarmowy jest lepiej tolerowany, np. usuwanie skórek i pestek z warzyw i owoców, usuwanie zwłókniałych części roślin, wydłużanie czasu gotowania, rozdrabnianie poprzez miksowanie czy przecieranie przez sito.
10. Zalecanymi metodami obróbki kulinarnej jest: gotowanie w wodzie lub na parze, duszenie bez obsmażania, pieczenie w pergaminie/folii lub w naczyniach żaroodpornych bez dodatku tłuszczu.
11. Unikaj spożywania posiłków o skrajnych temperaturach- zbyt gorących lub zbyt zimnych. Najlepiej jest spożywać posiłki o umiarkowanej temperaturze, by nie podrażniać przewodu pokarmowego. Ważne jest również, aby starać się jeść posiłki w spokoju, powoli, bez pośpiechu, dokładnie przeżuwać pokarmy oraz unikając wykonywania w tym czasie innych czynności, takich jak oglądanie telewizji, czytanie.

## **DODATKOWE ZALECENIA:**

1. Wyklucz z diety alkohol.
2. Zrezygnuj z palenia tytoniu.
3. W przypadku zwiększonego narażenia na stres spróbuj znaleźć sposoby radzenia sobie z nim, np. techniki relaksacyjne, ćwiczenia oddechowe, joga.

### **Bibliografia:**

1. Poniewierka E.: Dietetyka Kliniczna. Wydawnictwo UMW, Wrocław, 2016.
2. Ciborowska H, Rudnicka A.: Dietetyka. Żywnie 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.

### Wykaz produktów i potraw zalecanych i niezalecanych:

Nazwa produktu lub potrawy	Zalecane	Niezalecane
Pieczywo	pszenne, bułki pszenne, sucharki	pieczywo pełnoziarniste, pumpernikiel, pieczywo cukiernicze
Mąka	mąka biała, pszenna oczyszczona, kukurydziana, ryżowa, ziemniaczana	mąka żytnia, razowa, wszelkiego rodzaju mąki pełnoziarniste
Kasze, ryże, makarony, płatki i inne produkty zbożowe	drobne kasze (kasza manna, kuskus, kukurydziana, jęczmienna drobna), ryż biały, jasne makarony (pszenne, ryżowe), płatki i kleiki ryżowe, chrupki kukurydziane, wafle ryżowe	kasze gruboziarniste (bulgur, gryczana, jaglana, jęczmienna: pęczak i łamana), ryż brązowy, makarony z mąki razowej i inne makarony pełnoziarniste, otręby (pszenne, żytnie, owsiane), płatki zbożowe (jęczmienne, orkiszowe, owsiane, żytnie), dosładzane płatki śniadaniowe i muesli
Mięso, wędliny, ryby i przetwory rybne, jaja	<p>mięsa chude bez skóry: cielęcina, kurczak, indyk, królik; w umiarkowanych ilościach chuda wołowina i wieprzowina (schab, polędwiczki);</p> <p>wędliny chude, najlepiej domowe: szynka gotowana, polędwica, wędliny drobiowe, pieczony schab, pieczona pierś z indyka lub kurczaka;</p> <p>ryby: chude lub tłuste ryby morskie i słodkowodne: sandacz, szczupak, halibut, łosoś, karp, dorsz, morszczuk, mintaj, miruna, makrela, sola, okoń;</p> <p>jaja gotowane na miękko, w koszulce, jajecznica na parze, omlet smażony bez dodatku tłuszczu lub na niewielkiej ilości tłuszczu, jaja gotowane na twardo</p>	<p>mięsa tłuste: wołowina, wieprzowina (żeberka, golonka, karkówka), baranina, kaczka, gęsina;</p> <p>wędliny tłuste: baleron, boczek, mielonki, salami; konserwy mięsne, wyroby podrobowe (pasztety, salceson, parówki, kabanosy, kaszanka, kiełbasa);</p> <p>ryby w oleju, ryby wędzone, paluszki rybne w panierce, konserwy rybne;</p> <p>jaja smażone na dużej ilości tłuszczu, jaja z majonezem, tłustymi sosami</p>
Mleko i przetwory mleczne	mleko o obniżonej zawartości tłuszczu; niskotłuszczowe przetwory mleczne naturalne: jogurty, kefiry, maślanka, skyr, serki wiejskie, zsiadłe mleko; chude i półtłuste twarogi, mozzarella light, naturalne serki twarogowe	mleko tłuste, śmietana, śmietanka, mleko skondensowane, jogurty/serki z dodatkiem cukru, desery mleczne, pełnotłuste twarogi, sery topione, żółte, pleśniowe, ser feta
Tłuszcze	masło i masło klarowane, margaryny miękkie, oleje roślinne: oliwa z oliwek, olej lniany, słonecznikowy, rzepakowy	smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde, olej palmowy, olej kokosowy
Owoce	owoce w formie obranej i poddane obróbce termicznej, np. gotowane, pieczone: jabłko, banan, gruszka, brzoskwinia; na surowo: starte jabłko, niedojrzały banan, jagody, borówki	cytrusy (cytryny, limonki, pomarańcze, mandarynki, grejpfruty), śliwki, czereśnie, wiśnie, gruszki, porzeczki, winogrona, owoce z drobnymi pestkami (maliny, truskawki, figi), owoce suszone, owoce kandyzowane, owoce w syropach
Warzywa i ziemniaki	warzywa obrane i poddane obróbce termicznej, np. gotowane, pieczone: marchew, dynia, kabaczek, cukinia, korzeń pietruszki, brokuł, szpinak, papryka pieczona bez skórki; na surowo: zielona sałata, pomidor bez skórki, tarta marchewka z jabłkiem; ziemniaki gotowane lub pieczone w folii bez tłuszczu	<p>cebula, por, czosnek, fasolka szparagowa, groszek, brukselka, kalafior, kapusta, rzodkiewki, ogórek surowy, papryka surowa ze skórką, grzyby, warzywa konserwowe i w occie</p> <p>ziemniaki z dodatkiem tłustych sosów, zasmażek, śmietany, masła, ziemniaki smażone, frytki, chipsy, placki ziemniaczane</p>
Orzechy	brak	wszystkie orzechy, pestki i nasiona (np.

		włoskie, laskowe, nasiona słonecznika, pestki dyni); orzechy solone, w czekoladzie, karmelu, miodzie, posypkach, panierkach
Nasiona roślin strączkowych i ich przetwory	napój sojowy bez dodatku cukru, tofu naturalne	wszystkie nasiona: soja, ciecierzycy, soczewica, groch, fasola, bób; pasty z nasion roślin strączkowych, mąka sojowa, makarony z nasion roślin strączkowych
Cukier, miód, słodycze, desery	w umiarkowanych ilościach: kisiele, galaretki, budyn na mleku bezlaktozowym bez dodatku cukru, sucharki, biszkopty, domowe niskosłodzone ciasta drożdżowe/szarlotka, niskosłodzone dżemy owocowe bez pestek, niewielkie ilości miodu, gorzka czekolada	cukier, syrop glukozowo- fruktozowy, fruktoza, wysokosłodzone dżemy i konfitury, czekolady mleczne i białe, wyroby czekoladowe, cukierki i gumy zawierające poliole, lody, ciasta z kremami, torty, batony, pączki, faworki, bita śmietana, chałwa, cukierki, słone przekąski (krakersy, paluszki)
Przyprawy	pieprz ziółowy, cynamon, wanilia, goździki, kminek, ziele angielskie, koperek, natka pietruszki, lubczyk, majeranek, tymianek, bazylija, oregano, estragon, zioła prowansalskie, rozmaryn, imbir, papryka słodka, szafran, sok z cytryny lub limonki, w niewielkich ilościach sól	ostre przyprawy: czosnek, pieprz, chili, papryka ostra; kostki rosółowe, mieszanki przypraw zawierające glutaminian sodu, przyprawy w płynie wzmacniające smak, majonez, gotowe sosy, musztarda, chrzan, ocet
Napoje	woda mineralna, mocny napar z czarnej herbaty, herbata zielona, owocowa, napar z czarnych jagód, sok pomidorowy z solą, posolone buliony warzywne, kakao na wodzie, napary ziółowe, kawa zbożowa, kompoty bez dodatku cukru, napoje roślinne bez dodatku cukru, doustne płyny nawadniające	woda gazowana, wody smakowe, słodkie napoje gazowane i niegazowane, soki owocowe, nektary, napoje energetyczne, napoje alkoholowe, kawa naturalna

Opracowała:  
mgr Joanna Ludwiszewska  
DIETETYK