

DIETA W ZAKAŻENIU CLOSTRIDIUM DIFFICILE

Zakażenie **Clostridium difficile** należy do najczęstszych zakażeń szpitalnych i stanowi poważny problem kliniczny. Objawowe zakażenie Clostridium difficile to występowanie objawów klinicznych (najczęściej biegunki) u chorego z potwierdzoną obecnością toksyn Clostridium difficile lub szczepów Clostridium difficile, wytwarzających toksyny w stolcu, lub obecność u chorego rzekomobłoniastego zapalenia jelit, stwierdzonego w badaniu kolonoskopowym. Istotą choroby jest zaburzenie równowagi w składzie dobrotnej i patogennej mikroflory w jelicie grubym.

W przypadku nieznacznego **nasilenia biegunek**, do dotychczasowej diety należy wprowadzić kilka modyfikacji:

- Zalecana jest **dieta lekkostrawna**, z ograniczeniem cukru, laktozy i cukrów prostych
- Należy **zwiększyć ilość wypijanych płynów**, zwłaszcza wody
- Należy spożywać **5-6 małych objętościowo posiłków**
- Należy **unikać produktów zawierających laktozę** (mleko, mleko w proszku, mleko skondensowane) – można zastąpić fermentowanymi produktami mlecznymi: jogurt naturalny, kefir, maślanka
- Należy **unikać produktów bogatych we fruktozę i sorbitol**: miód, soki owocowe (zwłaszcza jabłkowy, gruszkowy i winogronowy)
- Należy **ograniczyć spożycie cukrów**: cukier, słodycze, dżemy, miód, ciasta i ciastka
- Należy **ograniczyć produkty nasilające perystaltykę jelit**: kawa naturalna, papryka, suszone owoce, potrawy pikantne, napoje gazowane (w tym woda gazowana), otręby, pieczywo razowe, grube kasze (pęczak, gryczana), ryż brązowy, surowe warzywa i owoce ze skórą (zwłaszcza warzywa kapustne, kalafior, brokuły, cebula, por, rzodkiewka, papryka, czereśnie, gruszka)
- Należy **zwiększyć w diecie produkty o działaniu zapierającym**: kisiel, mąka ziemniaczana, żelatyna, ryż biały, kleik ryżowy
- Należy stosować płyny zawierające garbniki: **napar z suszonych jagód, mocna gorzka herbata, gorzkie kakao na wodzie, marchwianka**

W przypadku **nasilonej biegunki** należy przede wszystkim pamiętać o dobrym nawodnieniu organizmu. Do picia można stosować wodę mineralną niegazowaną, buliony warzywne, buliony z chudych mięs, rozcieńczone soki warzywne, kleik ryżowy, marchwianka, słaba herbata bez cukru, napar z suszonych jagód (**płyny należy pić powoli, małymi porcjami**).

Po okresie **diety płynnej**, można stopniowo wprowadzać **posiłki o konsystencji papkowatej** a następnie **stałej**. Wszystkie potrawy powinny być przygotowywane na bazie **produktów lekkostrawnych i zapierających** tj. kisiel, mąka ziemniaczana, żelatyna, ryż biały, kleik ryżowy, pieczone jabłko, gotowane warzywa korzeniowe.

Potrawy polecane w okresie **nieznacznego nasilenia biegunek**: galaretki, zupa krem z warzyw korzeniowych, ryż, pieczywo pszenne, twarogi.

Polecane potrawy w okresie **nasilonej biegunki** to: kleiki ryżowe, marchwianka, ziemniaki puree, marchew puree, kisiel, owsianka na wodzie.

PRZYKŁADOWE JADŁOSPISY

JADŁOSPIS W OKRESIE NASILONEJ BIEGUNKI

I śniadanie Kleik ryżowy z mussem jabłkowym, słaba gorzka herbata

II śniadanie Marchwianka, chrupki kukurydziane

Obiad Kleik z ryżu na wywarze z warzyw, ziemniaki puree z masłem, marchewka puree, kurczak gotowany, mielony

Podwieczorek Kisiel z jabłkiem bez cukru

Kolacja Owsianka na wodzie z bananem, herbata miętowa

JADŁOSPIS W ŁAGODNEJ POSTACI ZAKAŻENIA CD

I śniadanie Pieczywo pszenne z masłem, polędwica drobiowa, herbata bez cukru, jabłko pieczone

II śniadanie Galaretka z kefiru z bananami, wafle ryżowe

Obiad Zupa krem z dyni, ryż, pulpet drobiowy w sosie koperkowym, buraczki, kompot bez cukru

Podwieczorek Jogurt naturalny z wiórkami gorzkiej deserowej czekolady, biszkopty

Kolacja Pieczywo pszenne z masłem, pasta z chudego twarogu i szynki, rozcieńczony sok z marchwi i selera

Tabela: Zalecenia żywieniowe przy zakażeniu *Clostridioides difficile*

| Grupa produktów | Zalecane | Niezalecane |
|---------------------------------|--|---|
| Produkty zbożowe | <ul style="list-style-type: none">• Białe pieczywo pszenne (tostowe) • Sucharki, bułki pszenne • Ryż biały • Makaron pszenny • Kasza manna | <ul style="list-style-type: none">• Produkty pełnoziarniste (wysoki błonnik – nasila biegunkę) • Pieczywo razowe • Otręby, musli • Kasze gruboziarniste |
| Mleko i produkty mleczne | <ul style="list-style-type: none">• Jogurt naturalny, kefir (probiotyczne – tolerowane dopiero gdy biegunka słabnie) • Twaróg chudy • Mleko bez laktozy, jeśli zwykle powoduje objawy | <ul style="list-style-type: none">• Mleko pełne (może nasilać biegunkę) • Sery pleśniowe i tłuste • Słodzone jogurty |
| Jaja | <ul style="list-style-type: none">• Gotowane na miękko lub twardo • Jajecznica na parze | <ul style="list-style-type: none">• Jaja smaźone na tłuszczu • Dania ciężkostrawne z jaj |
| Mięso, wędliny, ryby | <ul style="list-style-type: none">• Chude mięsa: indyk, kurczak (gotowane, duszone) • Chude ryby: dorsz, mintaj, pstrąg • Gotowane mięso mielone • Rośliny strączkowe dopiero po ustąpieniu biegunki | <ul style="list-style-type: none">• Tłuste mięsa • Wędliny, kiełbasy, konserwy • Smaźone mięsa i ryby • Rośliny strączkowe w ostrej fazie (wzdymające) |
| Tłuszcze | <ul style="list-style-type: none">• Niewielkie ilości: masło klarowane, oliwa, olej rzepakowy • Delikatne tłuszcze dodawane na zimno | <ul style="list-style-type: none">• Smaźenie na głębokim tłuszczu • Smalec, słonina • Tłuste potrawy |
| Warzywa | <ul style="list-style-type: none">• Gotowane i zmiksowane: marchew, | <ul style="list-style-type: none">• Surowe warzywa • Warzywa |

| Grupa produktów | Zalecane | Niezalecane |
|------------------|---|--|
| | ziemniaki, dynia, burak • Cukinia, kabaczek, zielona fasolka (gotowane) | wzdymające: kapusta, brokuły, kalafior, cebula, czosnek • Smażone warzywa |
| Owoce | • Gotowane lub duszone: jabłka (mus jabłkowy), banany, brzoskwinie • Owoce bez skórek | • Surowe owoce ze skórką • Cytrusy (mogą podrażniać) • Suszone owoce, owoce pestkowe |
| Desery | • Galaretki, kisiele, budynie na wodzie • Biszkopty | • Ciasta kremowe • Czekolada • Ciastka tłuste i smażone |
| Napoje | • Woda niegazowana • Słaba herbata, napar z mięty • Elektrolity • Rosół klarowny | • Kawa w dużych ilościach • Napoje gazowane • Alkohol • Soki owocowe (szczególnie kwaśne) |
| Przyprawy | • Delikatne: sól, natka pietruszki, koperek • • Odrobina kurkumy | • Ostre przyprawy: chili, pieprz, papryka ostra • Duże ilości octu • Czosnek i cebula (podrażniające) |