

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), alergie pokarmowe, 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 pszenne 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 bez laktozowe 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. Wyliminuj 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.

DIETA SZPITALNA W BIEGUNCE – 7 DNI

Energia dzienna: ok. 1900–2100 kcal

Białko: 70–90 g

Techniki: gotowanie w wodzie/parze, przecieranie

Konsystencja: miękka / papkowata

DZIEŃ 1

Śniadanie

- Kleik z kaszy manny na wodzie
 - kasza manna 40 g
 - woda 300 ml
- Sucharki pszenne 30 g
- Herbata czarna słaba b/c 250 ml

II śniadanie

- Jabłko pieczone (bez skórki) 200 g

Obiad

- Zupa jarzynowa przecierana
 - marchew 100 g
 - ziemniak 100 g
- Pierś z kurczaka gotowana 120 g
- Ryż biały gotowany (suchy) 60 g
- Marchewka puree 150 g
- Kompot marchwiowy 250 ml

Podwieczorek

- Banan dojrzały 120 g

Kolacja

- Zupa kleikowa ryżowa

- ryż 40 g
- Jajko na miękko 1 szt.
- Herbata czarna słaba b/c 250 ml

DZIEŃ 2

Śniadanie

- Kasza manna na wodzie (40 g)
- Bułka pszenna czerstwa 60 g
- Herbata czarna słaba b/c 250 ml

II śniadanie

- Kisiel owocowy

Obiad

- Zupa ziemniaczana przecierana 300 ml

Kurczak gotowany 120 g

- Puree ziemniaczane 200 g
- Marchew gotowana 150 g
- Kompot jabłkowy 250 ml

Podwieczorek

- Sucharki 30 g

Kolacja

- Ryż biały gotowany (suchy) 60 g
- Twarożek półtłusty 100 g (opcjonalnie – tolerancja)
- Herbata czarna słaba b/c 250 ml

DZIEŃ 3

Śniadanie

- Ryż na wodzie
 - ryż 50 g
- Sucharek 30 g
- Herbata czarna słaba b/c 250 ml

II śniadanie

- Mus z jabłka pieczonego 200 g

Obiad

- Zupa marchewkowa przecierana 300 ml
- Ryba gotowana 130 g
- Ryż biały 60 g
- Puree z marchewki 150 g
- Kompot marchwiowy 250 ml

Podwieczorek

- Banan 120 g

Kolacja

- Zupa kleikowa owsiana
 - płatki owsiane drobne błyskawiczne 40 g
- Jajko na miękko

DZIEŃ 4

Śniadanie

- Kasza manna na wodzie 250 ml
- Bułka pszenna 60 g
- Herbata czarna słaba b/c 250 ml

II śniadanie

- Kisiel jabłkowy

Obiad

- Zupa jarzynowa przecierana
- Pulpet drobiowy gotowany 140 g
- Puree ziemniaczane 200 g
- Marchewka gotowana 150 g
- Kompot jabłkowy 250 ml

Podwieczorek

- Sucharki 30 g

Kolacja

- Ryż biały 60 g
- Jogurt naturalny 150 g (jeśli tolerowany)

- Herbata czarna słaba b/c 250 ml

DZIEŃ 5

Śniadanie

- Kleik ryżowy 250 ml
- Sucharki 30 g
- Herbata czarna słaba b/c 250 ml

II śniadanie

- Jabłko pieczone 200 g

Obiad

- Zupa ryżanka 300 ml
- Indyk gotowany 120 g
- Puree ziemniaczano-marchewkowe 200 g
- Kompot marchwiowy 250 ml

Podwieczorek

- Banan 120 g

Kolacja

- Zupa kleikowa manna 150- 250 ml
- Jajko na miękko 1 szt.

DZIEŃ 6

Śniadanie

- Kasza manna na wodzie 150-250 ml
- Bułka pszenna 60 g
- Herbata czarna słaba b/c 250 ml

II śniadanie

- Kisiel jagodowy

Obiad

- Zupa ziemniaczana przecierana 300 ml
- Dorsz gotowany 130 g
- Puree ziemniaczane 200 g
- Marchew gotowana 150 g

- Kompot jabłkowy 250 ml

Podwieczorek

- Sucharki 30 g

Kolacja

- Ryż biały 60 g
- Twarożek półtłusty 100 g
- Herbata czarna słaba b/c 250 ml

DZIEŃ 7

Śniadanie

- Kleik ryżowy 150-250 ml
- Sucharki 30 g
- Herbata czarna słaba b/c 250 ml

II śniadanie

- Mus jabłkowo-bananowy 200 g

Obiad

- Zupa jarzynowa przecierana 300 ml
- Pulpet z kurczaka gotowany 140 g
- Ryż biały 60 g
- Puree z marchewki 150 g
- Kompot marchwiowy 250 ml

Podwieczorek

- Kisiel owocowy

Kolacja

- Zupa kleikowa ryżowa 150- 250 ml
- Jajko na miękko