

Biegunka







U osób dorosłych definiuje się jako oddanie minimum jednego płynnego stolca na dobę. Jeśli objaw trwa mniej niż 14 dni określa się ją jako biegunka ostra, zaś powyżej 14 dni – biegunka przewlekła. Przyczynami biegunki mogą być m.in. zakażenia wirusowe i bakteryjne, niedobory niektórych enzymów (np. laktazy), alergie pokarmowe, stosowanie niektórych leków (np. antybiotyków), nadużywanie leków przeczyszczających, zaburzenia czynności jelit (np. zespół jelita nadwrażliwego) czy choroby organiczne jamy brzusznej (np. stany zapalne jelit).








Zalecenia dietetyczne:

1. Spożywaj od 4 do 5 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 owoców, orzechów i warzyw bogatych w błonnik pokarmowy (patrz *Produkty dozwolone i przeciwwskazane w bieguncie*).
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, słodczy 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.
9. Wyeliminuj produkty smażone – zastąp je produktami gotowanymi, gotowanymi na parze, duszonymi lub pieczonymi w folii.

Produkty dozwolone i przeciwwskazane w biegunce

Grupa produktów	Dozwolone	Przeciwwskazane
Produkty zbożowe 	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.	Pieczywo razowe żytnie i pszenne, pieczywo bardzo świeże, grube kasze (np. pęczak, gryczana), grube makarony, rogaliki francuskie.
Warzywa i przetwory warzywne 	Ziemniaki, marchew, buraki, dynia, szpinak, kabaczek. Warzywa gotowane, oprószone mąką, z dodatkiem masła, rozdrobnione, bez zasmażek. Na surowo: zielona sałata, cykoria, starta marchewka z jabłkiem (marchew może być sparzona), pomidor bez skórki, ogórek.	Kapusta, brukselka, kalafior, brokuł, papryka, cebula, szczypior, rzodkiewka, kukurydza (świeża i konserwowa), warzywa zasmażane i konserwowane octem, frytki, ziemniaki smażone, chipsy.
Owoce i przetwory owocowe 	Jabłko, brzoskwinia, morela, pomarańcza, melon, arbuz, banan – dojrzałe, bez skórki i pestek. Maliny, truskawki, porzeczki – w ograniczonych ilościach w postaci przecieru lub soku.	Gruszki, śliwki, agrest, czereśnie, ananas. Owoce niedojrzałe (wszystkie), owoce suszone.
Nasiona roślin strączkowych i ich przetwory	Żadne.	Wszystkie są przeciwwskazane.
Nasiona, pestki, orzechy i ich przetwory	Żadne.	Wszystkie są przeciwwskazane.
Mięso, ryby, jaja i ich przetwory 	Chude mięso (np. wołowina, cielęcina, królik), chudy drób bez skóry (np. kurczak, indyk), chuda wieprzowina (w ograniczonych ilościach). Chude ryby, np. dorsz, mintaj, leszcz, morszczuk, pstrąg, sola, sandacz, flądra, tuńczyk. Tłuste ryby w ograniczonych ilościach (jeśli są dobrze tolerowane). Chude wędliny, np. szynka, polędwica, chuda kiełbasa szynkowa. Jaja gotowane na miękko, sadzone, w koszulkach, ścięte na parze w formie jajecznicy, omlet.	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. paszтет, paszтетowa, mortadela). Mięsa i wędliny wędzone, konserwy mięsne i rybne. Jaja gotowane na twardo, smażone w tradycyjny sposób (z dodatkiem smalcu, boczku itp.).
Produkty mleczne 	Mleko słodkie do 2% (jeśli jest dobrze tolerowane), mleko zsiadłe, jogurt, kefir, biały ser (chudy lub półtłusty), serek homogenizowany.	Sery żółte i topione, sery pleśniowe, ser typu Feta, serki typu Fromage, przetwory mleczne przekwaszone.
Tłuszcze 	Masło, oleje roślinne (np. rzepakowy, słonecznikowy, sojowy, kukurydziany, oliwa z oliwek), słodka śmietanka, margaryny miękkie wysokogatunkowe i masła z dodatkiem olejów roślinnych (w ograniczonych ilościach).	Śmietana, smalec, słonina, boczek, tój (np. wołowy i barani), margaryny twarde.

Produkty dozwolone i przeciwwskazane w biegunce

Grupa produktów	Dozwolone	Przeciwwskazane
Cukier, desery i słodczyce 	Niskosłodzone dżemy bez pestek, kompoty, kisiele, musy, galaretki z owoców dozwolonych; galaretki, kisiele, kremy z mleka; czerstwe ciasto drożdżowe, biszkopty.	Miód, cukier, pączki, faworki, torty, ciasta z kremem lub bitą 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 	<p>Zupy na słabych wywarach, kleiki, zupy czyste (np. barszcz czerwony, pomidorowa), zupa 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>	Kapuśniak, grochówka, zupa fasolowa, zupy w proszku, zupy zaprawiane zasmażkami, pyzy, placki ziemniaczane, kotlety z kaszy, kluski kładzione, mięsa i ryby smażone, sosy na tłustych wywarach i zasmażkach.
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.



Przykładowy jadłospis jakościowy w biegunce

ŚNIADANIE:

Kanapki z wędliną i warzywami, jajecznica na parze

- chleb jasny pszenny
- masło
- chuda wędlina drobiowa
- sałata
- pomidor bez skórki
- jaja

II ŚNIADANIE:

Pieczony banan z jogurtem naturalnym

- banan
- jogurt naturalny
- cynamon

OBIAD:

Pulpety drobiowe na parze w sosie koperkowym z gotowanymi ziemniakami i marchewką

- pulpety: mięso z piersi kurczaka, jajko, bułka tarta, sól, papryka
- słodka, majeranek, zioła prowansalskie
- sos: mąka, mleko, koper, gałka muszkatołowa
- ziemniaki
- marchewki mini

PODWIECZOREK:

Kisiel owocowy

- jabłko
- maliny (przetarte przez sito)
- skrobia ziemniaczana
- woda
- cynamon, goździki



Propozycja podania.

KOLACJA:

Kuskus z warzywami i szynką

- kuskus
- ogórek
- pomidor bez skórki
- szynka z kurczaka
- olej rzepakowy
- natka pietruszki

Zapraszamy do Centrum Dietetycznego Online

Chcesz wiedzieć więcej?

Skorzystaj z bezpłatnej porady dietetycznej online na stronie www.poradnia.ncez.pl i weź zdrowie w swoje ręce!

Bibliografia:

1. Jarosz M. Dietetyka, żywność, żywienie w prewencji i leczeniu. IŻŻ, Warszawa, 2017.
2. Jarosz M (red.). Zasady prawidłowego żywienia chorych w szpitalach. Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa, 2011, s. 109-111.
3. Włodarek D, Lange E, Kozłowska L, Głąbska D. Dietoterapia. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa, 2014.