



5 Wojskowy Szpital Kliniczny  
z Polikliniką SPZOZ w Krakowie  
im. gen. bryg. prof. dr hab. med. Mariana Garlickiego

## Zalecenia żywieniowe w ZAKAŻENIU CLOSTRIDIUM DIFFICILE i po TRANSFERZE MIKROBIOTY JELITOWEJ

Postępowanie żywieniowe w Clostridium Difficile zależy od nasilenia objawów. Odpowiednia stosowana dieta może przynieść ulgę w dolegliwościach związanych z chorobą oraz ograniczyć niebezpieczne skutki długotrwałej biegunki, takie jak: odwodnienie, zaburzenia elektrolitowe niedobory mikroelementów. Jednym z objawów jest:

- **Biegunka o nieznacznym nasileniu (do kilku stolców)**

**Należy wprowadzić dietę łatwostrawną/ lekkostrawną , z ograniczeniem tłuszczu, błonnika nierozpuszczalnego, laktozy i cukrów prostych.**

### Zasady postępowania żywieniowego:

1. Należy spożywać 5-6 posiłków w ciągu dnia, w regularnych odstępach czasu.
2. Zalecane metody przygotowywania posiłków to: gotowanie w wodzie, gotowanie na parze, pieczenie w rękawie foliowym lub folii aluminiowej.
3. Należy pić ok. 2 litrów wody niegazowanej dziennie.
4. W przypadku niedoborów białka można stosować odżywki wysokobiałkowe np. Protifar.
5. Należy wykluczyć produkty o niekorzystnym działaniu na perystaltykę jelit, takie jak:
  - **napoje gazowane** (gazowana woda mineralna, napoje gazowane słodzone i sztucznie barwione),
  - **kofeina** (mocna kawa i herbata, napoje z kofeiną),
  - **błonnik nierozpuszczalny** (surowe warzywa, pieczywo pełnoziarniste, grube kasze),
  - **fruktoza** (cukier zawarty w owocach, sokach i miodzie),
  - sacharoza (cukier buraczany lub trzcinowy, słodczyce, ciasta, dżemy wysokosłodzone, syropy owocowe),
  - **laktoza** (cukier mleczny),
  - **tłuszcze zwierzęce** w nadmiernej ilości (tłuste mięsa, wędliny, pasztety, boczek, salcesony, tłuste, smażone potrawy),
  - **nasiona roślin strączkowych** (fasola, groch, bób, ciecierzycy, soczewica), **warzywa ciężkostrawne, wzdymające** (kalafior, brokuły, czosnek, cebula, wszystkie kapusty) oraz **gazotwórcze**,
  - **pikantne przyprawy.**



5 WOJSKOWY SZPITAL KLINICZNY Z POLIKLINIKĄ  
SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W KRAKOWIE  
30-901 KRAKÓW, UL. WROCŁAWSKA 1-3  
<https://5wszk.com.pl/strona/1181-zalecenia-zywieniowe>

Produkty zalecane i przeciwwskazane w żywieniu przy biegunkach o nieznacznym nasileniu

PRODUKTY	DOZWOLONE	PRZECIWWSKAZANE
<b>Produkty zbożowe</b>	Pieczywo i bułki pszenne oraz czerstwe, sucharki, mąka pszenna. Makarony drobne, pszenne. Kasze: jęczmienna, jaglana, manna, ryż biały. Płatki naturalne błyskawiczne: jaglane, owsiane, ryżowe. W ograniczonych ilościach: pieczywo pszenno-żytnie, żytnie, graham, orkiszowe	Pieczywo cukiernicze: rogałe, słodkie bułki, croissanty, pączki, faworki, ciastka francuskie. Makarony pełnoziarniste. Kasze: grube kasze jak gryczana, pęczak, ryż brązowy. Płatki zbożowe z dodatkiem czekolady, karmelu, miodu, crunchy
<b>Warzywa</b>	Gotowane, duszone, pieczone, bez zasmażek, bez skórek i pestek (marchew, pietruszka, seler, dynia). Surowe: zielona sałata, pomidor bez skórki, ogórek, zielona pietruszka	Wszystkie rodzaje kapust, warzywa konserwowane octem. Cebula, czosnek, papryka, szpinak, burak rzodkiewka szczypior, kalarepa
<b>Owoce</b>		Wszystkie
<b>Mleko i produkty mleczne</b>	Mleko <2 % tłuszczu (jeśli jest dobrze tolerowane). Jogurt naturalny, kefir, maślanka, chudy i półtłusty ser biały, ser żółty o obniżonej zawartości tłuszczu. Napoje roślinne fortyfikowane np. mleko owsiane	Mleko >2% tłuszczu. Tłusty ser biały, ser żółty, ser pleśniowy, ser topiony, śmietana, mleko w proszku
<b>Mięso i jego przetwory</b>	Mięso: kurczak i indyk bez skóry, królik, cielęcina, w mniejszych ilościach chude części wołowiny. Wędliny: szynka, schab, polędwica. Ryby chude: dorsz, mintaj, sola, pstrąg tęczowy	Tłusta wieprzowina: schab karkowy, boczek, golonka, słonina. Baranina, wołowina, kaczka, gęś. Tłuste wędliny: mielonka, salami, parówki, drobno mielone kiełbasy, pasztetowa, kaszanka, pasztety. Tłuste ryby: makrela,



		śledź, łosoś
<b>Tłuszcze</b>	Oleje roślinne np. olej lniany, rzepakowy, oliwa z oliwek	Tłuszcze zwierzęce np. smalec, słonina, masło
<b>Jaja</b>	Gotowane na miękko, białko jaja	Gotowane na twardo, smażone. Zaleca się ograniczenie jaj w przypadku zaburzeń lipidowych
<b>Przyprawy</b>	Koperek, natka pietruszki, szczypiorek, sok z cytryny, cynamon, majeranek, bazylia	Ostre przyprawy, marynaty, mieszanki przypraw np. wegeta
<b>Napoje</b>	Herbaty ziołowe i owocowe, wody mineralne niegazowane, słaba kawa naturalna, soki warzywne	Mocna kawa, mocna herbata, gazowana woda i gazowane słodkie napoje, alkohol, soki owocowe
<b>Nasiona roślin strączkowych</b>	Młoda fasolka szparagowa, młody zielony groszek (zależy od indywidualnej tolerancji)	Fasola, bób, ciecierzycyca, soja, soczewica
<b>Nasiona, pestki</b>		Wszystkie
<b>Słodycze</b>		Miód, dżemy, marmolady, pieczywo cukiernicze, ksylitol
<b>Inne</b>		Grzyby, orzechy

- **Biegunka nasiloną (do 30 wodnistych stolców w ciągu doby)**

Konieczny jest kontakt z lekarzem! W takich sytuacjach może występować lęk przed spożyciem jakiegokolwiek posiłku. Wówczas należy wtedy przede wszystkim zadbać o **odpowiednie nawodnienie** organizmu. Płyny powinno się pić powoli, często, małymi porcjami w ilości 1,5-2 litry w ciągu doby. Powinny to być:

- **woda** przegotowana lub niegazowana woda mineralna, czyste zupy z dodatkiem soli (wywary warzywne, chude rosoly),
- **doustne płyny nawadniające** dostępne w aptekach,
- **słaba herbata bez cukru**, napary z rumianku, mięty, melisy, suszonych czarnych jagód, rzadki kleik z siemienia lnianego,
- rozcieńczone w stosunku 1:1 świeżo wyciskane **soki warzywne** (marchwiowe, z selera).



Jeżeli płyny są dobrze tolerowane, można wprowadzać posiłki. Początkowo o konsystencji półpłynnej, następnie papkowatej i na końcu stałej. Powinny to być potrawy, przygotowywane na bazie produktów, które mają działanie zapierające i absorbujące nadmiar wody w jelitach. Produkty o takim działaniu to:

- ryż biały,
- drobne kasze np. manna, kukurydziana, jagłana,
- pieczywo pszenne, czerstwe, sucharki, tosty pszenne,
- produkty z dodatkiem mąki ziemniaczanej, np. kisiel,
- ziemniaki,
- gotowane warzywa korzeniowe (marchew, dynia, pietruszka, seler),
- banany, jabłka pieczone lub musy z jabłek

Do pieczywa można stosować: oliwę z oliwek, niewielkie ilości masła, chudą wędlinę, jaja, ewentualnie chudy lub półtłusty twaróg **jeśli jest tolerowany** przez chorego.

W przypadku długotrwałych, wyniszczających biegunek, w celu uzupełnienia niedoborów pokarmowych powstałych w ich wyniku, można sięgać po specjalistyczne diety przemysłowe (tzw. ONS), dostępne w aptekach, po wcześniejszej konsultacji z lekarzem, dietetykiem lub farmaceutą. Preparaty należy pić małymi łykami, powoli, minimum 45 min na buteleczkę.



**5 WOJSKOWY SZPITAL KLINICZNY Z POLIKLINIKĄ**  
**SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W KRAKOWIE**  
**30-901 KRAKÓW, UL. WROCŁAWSKA 1-3**  
<https://5wszk.com.pl/strona/1181-zalecenia-zywieniowe>