



Zalecenia żywieniowe w BIEGUNKACH

Dieta w przypadku biegunki jest uzależniona od jej rodzaju oraz od przyczyny (zakażenie wirusowe, bakteryjne, biegunka podróżnych, alergia pokarmowa, nietolerancja laktozy, zażywanie leków, choroby jelit, przebyte operacje)

Dieta w biegunce przewlekłej:

- ◆ ograniczenie ilości produktów bogatych w błonnik pokarmowy (nasiona roślin strączkowych, pełnoziarniste pieczywo, grube kasze i płatki, razowe makarony, brązowy ryż, otręby, surowe warzywa i owoce),
- ◆ eliminacja potraw ciężkostrawnych, smażonych i grillowanych, produktów wędzonych, konserwowanych i zawierających słodziki, ciasta, pączki, faworki, ciasto francuskie, ciasteczka, cukierki, czekoladę, tłuste mięso, wędliny i sery,
- ◆ zwiększenie ilości napojów podawanych w temperaturze około 25-35°C zalecane metody obróbki cieplnej to: gotowanie w wodzie lub na parze, duszenie bez obsmażania, pieczenie w piekarniku (w folii, naczyniu żaroodpornym),
- ◆ w przypadku nietolerancji laktozy (cukru mlecznego) należy zrezygnować z mleka i jeśli to konieczne także z przetworów mlecznych, zastępując je bezlaktozowymi (dostępne są mleko, jogurty, sery, napoje roślinne).

Dieta w biegunce ostrej:

- ◆ zalecenia żywieniowe są bardziej rygorystyczne,
- ◆ najważniejszym celem jest zapobieganie odwodnieniu i utracie elektrolitów,
- ◆ po nawodnieniu (zwykle po około 4-5 godzinach) można stopniowo podawać potrawy typu kleik ryżowy z dodatkiem marchwi, ryż biały rozgotowany, ziemniaki, krupniki z drobnymi kaszami, pieczone jabłko, namoczone pieczywo,
- ◆ w miarę poprawy można stopniowo dodawać kolejne produkty, np. ugotowane jajko, ugotowane i rozdrobnione chude mięso, gotowaną rybę. Tego rodzaju dietę należy kontynuować do ustąpienia wszystkich objawów ze strony przewodu pokarmowego.



Zalecenia żywieniowe w BIEGUNKACH

Produkty i potrawy zalecane i przeciwwskazane w przewlekłej bieguncie.

Produkty i potrawy	Zalecane	Niezalecane
Produkty zbożowe	Pieczywo pszenne, pszenno-żytnie, tostowe jasne, grzanki bez tłuszczu. Kasze ugotowane do miękkości: manna, kukurydziana, kuskus, jaglana, bulgur, jęczmienna perłowa.	Pieczywo z ziarnami, razowe, otrębowe, graham. Grube kasze: pęczak, gryczana. Makarony grube i z mąki razowej. Ryż dziki, brązowy. Grube płatki zbożowe: owsiane, górskie, płatki śniadaniowe słodzone lub z czekoladą, karmelem, miodem, musli.
Warzywa i potrawy z warzyw	Ziemniaki, marchew, pomidory bez skórki i nasion, cukinia, dynia, bakłażan, kabaczek, pietruszka, seler, cykoria. Jeśli są dobrze tolerowane: brokuły, kalafior, szpinak, młoda fasolka szparagowa, zielony groszek, seler naciowy, ogórek kwaszony.	Ziemniaki smażone, frytki, placki ziemniaczane, brukselka, kapusta (wszystkie odmiany), kalarepa, buraki, papryka, ogórek świeży, rzodkiewka, szparagi, cebula, por, szczypiorek, czosnek, warzywa konserwowane octem, ze śmietaną, majonezem, bigos, „młoda kapusta”, suche nasiona roślin strączkowych: groch, fasola, soja, soczewica, ciecierzycy, pieczarki, grzyby.
Owoce	Bez skórki: jabłka, banany, morele, mango, brzoskwinie, melon, arbuz. Przetarte: maliny, truskawki, porzeczki, jagody, poziomki, borówki, kiwi, cytryna, pomarańcze, mandarynki - sam miąższ.	Grejpfruty, winogrona, wiśnie, czereśnie, gruszki, śliwki, ananas, owoce suszone i konserwowe.
Mleko i produkty mleczne	Jeśli są dobrze tolerowane: chude i półtłuste sery twarogowe, serki homogenizowane naturalnie odtłuszczone. Mleczne napoje fermentowane: kefir, jogurt, zsiadłe mleko, maślanka.	Mleko świeże, tłuste powyżej 2% tłuszczu. Tłuste sery twarogowe, twarożki do smarowania pieczywa, sery topione, dojrzewające żółte, pleśniowe.
Mięso i wędliny	Drób bez skóry: kurczak, indyk, cielęcina, mięso z królika, chuda wołowina: ligawa, polędwica, łopatka, schab środkowy lub szynka wieprzowa. Chude wędliny: szynka drobiowa, polędwica, chuda szynka wieprzowa. Zamiast wędlin przemysłowych lepiej piec w folii lub naczyniu żaroodpornym mięso typu: filet z indyka/ kurczaka, schab środkowy, polędwica wołowa.	Tłuste mięso: wieprzowe, wołowe, kaczka, gęś. Tłuste wędliny, podsuszane. Salami, kabanosy, kiełbasy cienkie, kaszanki, pasztetowe, parówki, mielonki, salcesony, pasztety przemysłowe, konserwy mięsne.
Jaja i potrawy z jaj	Gotowane (na miękko, twardo), omlety, jajecznica bez tłuszczu lub na niewielkiej ilości oleju rzepakowego.	Z dodatkiem majonezu, jajecznica na maśle, smalcu lub boczku.



Zalecenia żywieniowe w BIEGUNKACH

Produkty i potrawy zalecane i przeciwwskazane w przewlekłej bieguncie.

Produkty i potrawy	Zalecane	Niezalecane
Ryby, przetwory rybne i potrawy z ryb	Chude ryby: dorsz, mintaj, sola, flądra, płasuga, szczupak, okoń, sandacz. Tłuste ryby - jeśli są dobrze tolerowane: halibut, pstrąg, morszczuk, karp, tuńczyk, łosoś.	Ryby wędzone, konserwy rybne, w zalewach solnych lub octowych, panierowane i smażone w głębokim tłuszczu.
Tłuszcze	Oleje roślinne: rzepakowy, oliwa z oliwek, lniany (na surowo), świeże masło (w ograniczonych ilościach).	Smalec, boczek, słonina, tłusta śmietana, margaryny miękkie i twarde.
Cukier, słodczyce, desery	W ograniczonych ilościach: budynie na chudym mleku, kisiele, musy owocowe, ciasto biszkoptowe, drożdżowe, bułka chałka, dżemy i konfitury niskosłodzone, miód naturalny.	Pączki, ciasta, ciastka, cukierki, czekolada, batony, ciasto francuskie, torty, kremy, bita śmietana, ptysie, serniki z tłustego sera, dżemy i konfitury o wysokiej zawartości cukru, miód. Słodziki. Słone i tłuste przekąski: chipsy, krakersy, paluszki. Orzechy i nasiona: słonecznika, dyni, sezamu.
Zioła i przyprawy	Koper, natka pietruszki, bazylia, cząber, kminek, kolendra, lubczyk, majeranek, melisa, mięta pieprzowa, szalwia, kardamon, cynamon, goździki, imbir, gałka muskatołowa, ziele angielskie, anyż, wanilia, oregano, bazylia, kurkuma, pieprz ziołowy, estragon, w ograniczonych ilościach sól.	Pieprz naturalny, chili, curry, ostra papryka, keczup, sosy śmietanowe i majonezowe, mieszanki przyprawowe, kostki rosółowe, sosy i zupy instant.
Napoje	Woda mineralna niegazowana, słabe napary herbat, soki z owoców i warzyw bez dodatku cukru - rozcieńczone wodą, kompoty bez cukru, kawa zbożowa.	Napoje gazowane, nektary, napoje owocowe i soki z dodatkiem cukru, syropy owocowe, napoje energetyczne, herbaty granulowane, kakao, cola, kawa, alkohol (wszystkie rodzaje).