



SZPITAL SKAWINA SP. Z O.O.
SZPITAL WIELOSPECJALISTYCZNY im. STANLEY DUDRICK'A

ZALECENIA DIETETYCZNE
Biegunka/ Nasilone wydzielenie ze stonii

W przypadku wystąpienia biegunki/ nasilonego wydzielenia ze stonii oprócz leczenia farmakologicznego należy wprowadzić produkty wykazujące działanie zapierające.

Odżywianie rozpocznij od produktów białkowych/ węglowodanowych (chude mięso, galaretki, ryż, produkty z białej mąki itd.), po wstępnym opanowaniu biegunki można stopniowo rozszerzać dietę w :

Tosty pszenne, lekko czerstwe białe pieczywo, drobny dobrze ugotowany makaron, lekko odstane biszkopty, kasza manna (grysik) gotowana na bulionie;

Ryż / wafle ryżowe/ kleiki/ płatki ryżowe/ pieczywo;

Chrupki kukurydziane;

Marchwianka / gotowana marchew;

Pure z ziemniaków / gotowane całe ziemniaki / zupa ziemniaczana;

Chude gotowane mięso;

Dania mączne (kopytka, kluski, pierogi), bez tłustych dodatków;

Jajka na twardo, nieprzegotowane;

Galaretki (zapierające działanie żelatyny);

Gorzka czekolada (min.60%);

Jabłka pieczone , mus z gotowanych jabłek (po wstępnym opanowaniu biegunki);

Płyny 1,5-2,5 litrów

Płyny powinny być bogate w elektrolity i garbniki (wykazujące działanie zapierające)

Uwaga: zapytaj lekarza prowadzącego o ewentualne. restrykcje płynowe.

Zalecane płyny :

Mocna czarna herbata

Napar z czarnych jagód słaby napar z lipy/ nagietka

Naturalne kakao na wodzie

Rzadki kleik / kisiel z siemienia lnianego



SZPITAL SKAWINA SP. Z O.O.
SZPITAL WIELOSPECJALISTYCZNY im. STANLEY DUDRICK'A

ZALECENIA DIETETYCZNE
Biegunka/ Nasilone wydzielanie ze stonii

Kisiel (przygotowany sposobami domowymi)

Kisiel z siemienia lnianego

Chudy bulion drobiowy z marchewką i pietruszką

Unikaj:

Alkoholu

Kawy (zarówno naturalnej jak i parzonej)

Smażenia, panierek, wielokrotnego odgrzewania posiłków;

Produktów/posiłków z lodówki (niska temperatura przyspieszy pasaż jelitowy);

Ostrych przypraw, octu, sztucznych dodatków (np. kostki rosołowe, vegeta, maggi)

Cukru (każdy rodzaj), w tym cukier brzozy (ksylitol) i wszelkie syropy (np. z agawy);

Nadmiaru tłuszczu – stosuj raczej niewielkie ilości np. oliwy extra virgin w postaci „na świeżo” dodanej wprost do potrawy.

Surowych warzyw oraz owoców (po opanowaniu biegunki możesz sięgnąć po gotowane warzywa korzeniowe: dynia, cukinia, kabaczki, bataty itp.)

Produktów z pełnego ziarna – pomimo że są najbardziej polecane w zdrowej diecie. Zrezygnuj z ciemnego pieczywa, pełnoziarnistego makaronu, grubych kasz oraz brązowego ryżu.

Laktozy- eliminacja następuje jedynie w przypadku potwierdzenia nietolerancji (podczas wywiadu żywieniowego lub lekarskiego). Wyłączenie laktozy z diety oznacza rezygnację z :

Mleka i jego przetworów (Uwaga: bywa, że przetwory fermentowane np. jogurt naturalny, kefir są dobrze tolerowane, skonsultuj to ze specjalistą).



SZPITAL SKAWINA SP. Z O.O.
SZPITAL WIELOSPECJALISTYCZNY im. STANLEY DUDRICK'A

ZALECENIA DIETETYCZNE
Biegunka/ Nasilone wydzielenie ze stonii

Jeśli przyczyną biegunki jest ONS (Nutridrink, Drink, Resource, i in.)

Pij go powoli, małymi porcjami przez minimum 40-60 min,

Spróbuj wymieszać drinka np. z płatkami ryżowymi,

Nie wypijaj produktu wprost z lodówki,

Wypróbuj drinka o niższej osmolarności (zapytaj np. w aptece),

wypróbuj drinka bez dodatku błonnika o niskiej zawartości tłuszczu,

Przykłady posiłków o działaniu zapierającym:

Pieczone jabłko

Wybierz dojrzałe jabłka, umieść je w brytfance. Piecz w ok 180°C, na środkowej półce, aż całe popękają. Miąższ zjedz widelcem. Możesz do dania dodać płatki ryżowe albo kleik ryżowy.

Ryż biały z jabłkiem

Ugotuj ryż (rozgotuj na „papkę”). Upiecz jabłko (jak wyżej), wydrąż miąższ. Połącz składniki, posyp cynamonem.

Tosty z jajkiem

Ugotuj jajka na twardo – wybierz jajka oznaczone jako ekologiczne albo z wolnego wybiegu. Gotuj do max. 10 minut – powstanie zielonej obwódki spowoduje, że jajko może być ciężkostrawne. Pieczywo tostowe (czytaj skład) opiek w tosterze. Kanapki obłóż jajkiem, oprósz solą i odrobiną koperku.