



Zalecenia dietetyczne Biegunka/nasilone wydzielanie ze stomii

1 OD CZEGO ZACZAĆ?

Zacznij od posiłków węglowodanowo-białkowych o temp. pokojowej np. ryż biały z chudym mięsem, galaretki, kopytka

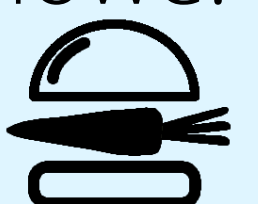
2 WPROWADŹ PRODUKTY O DZIAŁANIU ZAPIERAJĄCYM

- pieczywo jasne, w formie tostów
- drobny jasny makaron
- drobne kasze gotowane na wodzie (kasza manna, kukurydziana, ryżowa)
- ryż biały/wafle ryżowe/kleiki/płatki ryżowe
- gotowana marchewka
- puree z ziemniaków
- chude gotowane mięso
- dania mączne (kopytka, kluski, pierogi bez tłustych dodatków)
- jajka na twardo
- galaretki, kisiele
- gorzka czekolada
- jabłka pieczone, mus z jabłek
- młode niedojrzałe banany
- chrupki kukurydziane, biszkopty,
- sucharki, herbatniki, krakersy
- produkty bezglutenowe (chleby, makarony, płatki)



3 CO Z PŁYNAMI?

Ilość spożywanych płynów jest kwestią indywidualną - skonsultuj to z lekarzem prowadzącym i dopytaj o ewentualne restrykcje płynowe.



DIETETYK
MAŁGORZATA KOSZYK

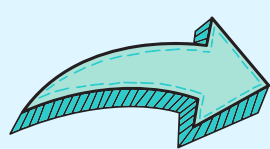


4 KTÓRE PŁYNY BĘDĄ DOBRYM WYBOREM?

- Mocna czarna herbata bez cukru;
- Napar z czarnych jagód/ hibiskusa/ lipy/ nagietka;
- Rozwodniony sok pomidorowy;
- Naturalne kakao na wodzie;
- Kleik /kisiel z siemienia lnianego;
- Kisiel (przygotowany sposobami domowymi, przepis poniżej);
- Chudy bulion drobiowy z marchewką i pietruszką.

5 PRZEPIS NA DOMOWY KISIEL JAGODOWY

- 100 g mrożonych jagód
- 150 ml wody
- 2 łyżeczki mąki ziemniaczanej



Wodę z jagodami zagotuj w garnku.

W międzyczasie rozpuść mąkę ziemniaczaną w odłanych 2 łyżkach wody. Wlej do gotujących się jagód w wodzie, intensywnie cały czas mieszając. Gotuj jeszcze kilka minut.

6 JAKIE WARZYWA I OWOCE WYBRAĆ?

- Obrane, pozbawione gniazd nasiennych, poddane obróbce termicznej np. ugotowane;
- Ziemniaki, marchew, bataty, dynia, cukinia, kabaczki;
- Jabłko pieczone/gotowane bez skóry, jagody, niedojrzałe banany.

7 JAKICH WARZYW I OWOCÓW UNIKAĆ?

- ✗ Kapusta, brokuł, rzodkiewka, brukselka, papryka, por, szparagi, fasolka szparagowa, cebula, czosnek, kukurydza, brukiew, nasiona roślin strączkowych np. groch, fasola, ciecierzycy;
- ✗ Śliwki, gruszki, czereśnie, mango, owoce cytrusowe, winogrona, owoce w syropie np. brzoskwinia, ananas z puszki, suszone owoce

8 CZEGO UNIKAĆ PRZY BIEGUNCE?

Napojów gazowanych, soków nierozcieńczonych z wodą, zrezygnuj z alkoholu; tłustych, smażonych potraw; produktów zbożowych pełnoziarnistych np. ciemnego pieczywa, pełnoziarnistego makaronu, grubych kasz oraz brązowego ryżu; surowych warzyw i owoców, zwłaszcza śliwek; nasion roślin strączkowych np. fasoli, ciecierzycy; ostrych, pikantnych przypraw, octu, wegety; cukru, słodzików np. ksylitolu, słodkich syropów; produktów z lodówki (niska temperatura przyspiesza perystaltykę); zbyt szybkiego picia schłodzonych ONS-ów (Nutridrink, Resource, Fresubin); laktozy – eliminacja następuje tylko w przypadku potwierdzonej nietolerancji laktozy. Wiele osób dobrze toleruje produkty mleczne.

Wyłączenie laktozy z diety oznacza rezygnację z mleka i produktów mlecznych (produkty mleczne fermentowane np. jogurt naturalny, kefir są często dobrze tolerowane).

