



Bonifraterskie
Centrum Medyczne

Szpital Zakonu Bonifratrów pw. Aniołów Stróżów w Katowicach

DIETA W ZAKAŻENIU CLOSTRIDIUM DIFFICILE



W przypadku nieznacznego nasilenia biegunek, do dotychczasowej diety należy wprowadzić kilka modyfikacji:

- Zalecana jest dieta lekkostrawna, z ograniczeniem cukru, laktozy i cukrów prostych.
- Należy zwiększyć ilość wypijanych płynów, zwłaszcza wody.
- Należy spożywać 5-6 małych objętościowo posiłków.
- Należy unikać produktów zawierających laktozę (mleko, mleko w proszku, mleko skondensowane) – można zastąpić fermentowanymi produktami mlecznymi: jogurt naturalny, kefir, maślanek.
- Należy unikać produktów bogatych we fruktozę i sorbitol: miód, soki owocowe (zwłaszcza jabłkowy, gruszkowy i winogronowy).
- Należy ograniczyć spożycie cukrów: cukier, słodycze, dżemy, miód, ciasta i ciastka.
- Należy wykluczyć produkty nasilające perystaltykę jelit: kawa naturalna, papryka, suszone owoce, potrawy pikantne, napoje gazowane (w tym woda gazowana), otręby, pieczywo razowe, grube kasze (pęczak, gryczana), ryż brązowy, surowe warzywa i owoce ze skórą (zwłaszcza warzywa kapustne, kalafior, brokuły, cebula, por, rzodkiewka, papryka, czereśnie, gruszka).
- Należy zwiększyć w diecie produkty o działaniu zapierającym: kisiel, mąka ziemniaczana, żelatyna, ryż biały, kleik ryżowy.
- Należy stosować płyny zawierające garbniki: napar z suszonych jagód, mocna, gorzka herbata, gorzkie kakao na wodzie, marchwianka.

W przypadku nasilonej biegunki należy przede wszystkim pamiętać o dobrym nawodnieniu organizmu. Do picia można stosować wodę mineralną niegazowaną, buliony warzywne, buliony z chudych mięs, rozcieńczone soki warzywne, kleik ryżowy, marchwianka, słaba herbata bez cukru, napar z suszonych jagód (płyny należy pić powoli, małymi porcjami). Po okresie diety płynnej, można stopniowo wprowadzać posiłki o konsystencji papkowatej, a następnie stałej. Wszystkie potrawy powinny być przygotowywane na bazie produktów lekkostrawnych i zapierających tj. kisiel, mąka ziemniaczana, żelatyna, ryż biały, kleik ryżowy, pieczone jabłko, gotowane warzywa korzeniowe.

Potrawy polecane w okresie nieznacznego nasilenia biegunek: galaretki, kisiel, zupa krem z warzyw korzeniowych, ryż, pieczywo pszenne.

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
Zbożowe	Pieczywo jasne (lepiej tolerowane jest czerstwe pieczywo), ryż biały, makaron (najlepiej bezjajeczny), kasza manna, mąka pszenna, bułki pszenne	Pieczywo mieszane lub graham (najlepiej czerstwe), kasza jęczmienna perłowa i jaglana (jeśli po spożyciu nie ma nieprzyjemnych dolegliwości), płatki owsiane	Pieczywo żytnie, kasza gryczana i pęczak, ciasto francuskie, pieczywo cukiernicze
Nabiał i jaja	Jogurt naturalny, kefir, maślanka, białko jaja	Mleko do 2% (tylko jeśli jest dobrze tolerowane), jaja na miękko, jajecznicza na parze, jajka w koszulce, omlet (jajka tylko jeśli będą tolerowane - żółtka są przeciwwskazane w chorobach wątroby przebiegających z zastojem żółci)	Śmietana, mleko > 2%, serki topione, mleko skondensowane, sery dojrzewające, sery pleśniowe, tłuste twarogi, serki kanapkowe, ser feta, jajka na twardo i smażone
Mięso i ryby	Drób (bez skóry), cielęcina, chude ryby, chuda wędlina	Wołowina, chuda wieprzowina, tłuste ryby (przygotowane na parze)	Ryby i mięsa wędzone, baranina, kaczki, gęsi, wieprzowina, salami, pasztety, kielbasy, parówki, mięso panierowane, mielonki, konserwy, ryby w oleju
Warzywa	Młode i delikatne warzywa (gotowane, przetarte lub drobno posiekane), marchewka, pietruszka seler	Burak, sałata (zależy od indywidualnej tolerancji)	Warzywa kapustne (kapusta, brukselka), szczypiorek, cebula, czosnek, warzywa strączkowe (fasola, groch, ciecierzycza, soczewica), papryka, rzodkiewka, grzyby, kukurydza, sałatki z majonezem, warzywa smażone, warzywa marynowane
Owoce	Banan	Jabłko najlepiej gotowane	Gruszki, śliwki, agrest, czereśnie, ananas, owoce suszone, cytrusy
Tłuszcze		Olej rzepakowy, oliwa z oliwek, masło, olej lniany, awokado	Smalec, słonina, boczek, margaryna do pieczenia
Napoje	Woda mineralna, słaba herbata, zielona herbata, niesłodzony kompot owocowy		Alkohol, mocna kawa, czekolada, napoje gazowane

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
Zupy, sosy	Zupy na wywarach warzywnych lub mięsie drobiowym, krupnik, kleiki, zupa jarzynowa, zupa ziemniaczana		Zupy na kościach i tłustych mięsach, zupy zabelane śmietaną i podprawiane mąką, zupa fasolowa i grochowa, kapuśniak, grzybowa, sosy na tłustych wywarach, sosy z masłem, mąką lub śmietaną
Ziemniaki	Ziemniaki gotowane, puree		Ziemniaki smażone, placki ziemniaczane, frytki, chipsy
Cukier i słodczyce		Budyń i kisiel bez cukru, galaretkę bez cukru	Czekolada, cukierki, batony, ciastka kruche, ciastka francuskie, torty, ciasta, chałka, ptyśie, sernik, lody, bita śmietana
Inne			Produkty słodzone fruktozą lub syropem glukozowo - fruktozowym, zupy w proszku, Fast foody
Nasiona i orzechy		kleik z siemienia lnianego (tylko przy dobrej tolerancji i w małych ilościach)	Orzechy ziemne, wiórki kokosowe, mak
Przyprawy	Łagodne		Ocet, musztarda, chili, majonez