Dieta płynna - zalecenia dietetyczne przy biegunce

Dieta płynna ma na celu złagodzenie pragnienia i dostarczenie niezbędnej ilości płynów. Jest dietą bardzo niedoborową dlatego musi być stosowana możliwie jak najkrócej. Najczęstszym wskazaniem do jej stosowania jest biegunka. Biegunka to zwiększenie liczby wypróżnień do co najmniej 3 luźnych lub wodnistych stolców na dobę. Podstawowe zasady diety chorego z biegunką obejmują:

* Między posiłkami wypijaj 1,5 - 2,5 l płynów na dobę. Wybieraj: czarną herbatę, napary ziołowe, napar z czarnych jagód, bulion (jarzynowy, na mięsie drobiowym bez tłustej skóry), woda niegazowana, wysokozmineralizowana (bogata w wapń, potas, magnez, sód) z dodatkiem miodu, cytryny, limonki, mięty, świeżo wyciskany sok z marchwi. W przypadku powyżej 5 - 7 stolców/ dobę należy włączyć do diety preparaty jonów np. gastrolit, orsalit.
* Unikaj produktów zimnych. Niska temperatura może przyśpieszać pasaż jelitowy. Spożywaj pokarmy w temperaturze pokojowej lub lekko podgrzane.
* Wybieraj pieczywo pszenne, pszenno- żytnie, kukurydziane, ryżowe. Nie spożywaj pieczywa i makaronów razowych, pełnoziarnistych, z dodatkiem pestek, orzechów, otrąb, grubych kasz (np. gryczanej, pęczak. Błonnik poprzez przyśpieszenie perystaltiki jelit może nasilać biegunkę.
* W początkowym etapie zaleca się dietę BRAT. Jej nazwa to akronim od produktów wchodzących w jej skład: B – jak banany, mało dojrzałe, R – jak biały ryż: kleiki, wafle, płatki ryżowe, pieczywo; A – jak ang. apple: pieczone jabłko, mus z gotowanego jabłka; T – jak tosty pszenne, lekko czerstwe, białe pieczywo, drobny, dobrze ugotowany makaron, biszkopty, kasza manna (tzw. grysik) gotowana na bulionie.
* U niektórych osób dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego mogą nasilać produkty bogate w FODMAP. FODMAP przechodzą do jelita w formie niezmienionej, gdzie następnie ulegają fermentacji z wytworzeniem nadmiernej ilości gazów, odpowiadających za ból, dyskomfort oraz wzdęcia. Do FODMAP zaliczamy: fruktozę (występującą głównie w owocach, miodzie, słodyczach w formie syropu glokozowo-fruktozowego), laktozę (występującą głównie w produktach mlecznych), fruktany (występujące głównie w pszenicy, czosnku, cebuli) galaktany (występujące głównie w roślinach strączkowych), poliole (m.in. mannitol, sorbitol, ksylitol, wykorzystywane jako substancje słodzące.
* Stopniowo rozszerzaj swoją dietę. Pamiętaj, że długotrwała niedostateczna podaż składników odżywczych prowadzi do rozwoju niedożywienia, które wpływa niekorzystnie na wyniki leczenia.

## Biegunka - zalecenia dietetyczne

### Grupy produktów: Zbożowe

Zalecane: pieczywo pszenne: bułka paryska, tosty, kajzerka, chałka, biszkopty, wafle ryżowe, kukurydziane, pszenne, chleb pszenno- żytni, biały ryż, płatki ryżowe, amarantus, tapioka, drobne kasze: manna, kukurydziana, krakowska, jęczmienna, kuskus, ryż i drobne makarony

Przeciwwskazane: pieczywo razowe, pełnoziarniste, grube kasze: pęczak, gryczana i pełnoziarniste makarony, ciasto francuskie, pieczywo cukiernicze

### Grupy produktów: Mleko i przetwory

Zalecane: w przypadku nietolerancji laktozy produkty bezlaktozowe: mleko, jogurt, kefir, ser, napoje roślinne: owsiane, ryżowe, sojowe

Przeciwwskazane: mleko skondensowane, sery pleśniowe, sery topione, ser typu feta, ser żółty w dużych ilościach

### Grupy produktów: Jajka

Zalecane: gotowane na miękko, w koszulce, ścięte na parze w formie jajecznicy, omletów pieczonych (jaja tylko jeśli są tolerowane)

Przeciwwskazane: surowe, smażone z dużą ilością tłuszczu

### Grupy produktów: Mięso

Zalecane: mięso chude: filet z kurczaka, indyka , cielęcina; ryby chude: sola, leszcz, pstrąg, dorsz, sandacz; chude wędliny drobiowe

Przeciwwskazane: tatar, sushi, mięsa tłuste: baranina, wieprzowina, gęsi, kaczki; ryby tłuste: węgorz, halibut; wędliny tłuste: pasztetowa, mortadela; mięsa, wędliny i ryby wędzone, konserwy

### Grupy produktów: Tłuszcze

Zalecane: w ograniczonych ilościach: masło, oleje roślinne

Przeciwwskazane: w ograniczonych ilościach: masło, oleje roślinne

### Grupy produktów: Warzywa

Zalecane: gotowane ziemniaki marchew, pietruszka, seler, buraki, dynia, kabaczek, bataty warzywa z wody; w miarę poprawy zielona sałata, cykoria, natka pietruszki koperek, pomidory bez skórki, lekko rozgotowany kalafior

Przeciwwskazane: warzywa zasmażane, konserwowane octem, wszystkie odmiany kapusty, szczypior, cebula, czosnek, por, papryka, ogórki, rzodkiewka, rzepa, kalarepa, warzywa strączkowe,

### Grupy produktów: Owoce

Zalecane: pieczone: jabłka, gruszki, brzoskwinie, kompoty z jabłek, dojrzałe banany, w miarę poprawy stanu zdrowia musy z truskawek, malin, borówki

Przeciwwskazane: owoce niedojrzałe, owoce suszone, marynowane, kandyzowane, daktyle, czereśnie, figi, orzechy

### Grupy produktów: Napoje

Zalecane: czarną herbatę, napary ziołowe (np. lipy, nagietka), napar z czarnych jagód, bulion (jarzynowy, na mięsie drobiowym bez tłustej skóry), woda niegazowana, wysokozmineralizowana (bogata w wapń, potas, magnez, sód) z dodatkiem miodu, cytryny, limonki, mięty, świeżo wyciskany sok z marchwi

Przeciwwskazane: napoje alkoholowe, czekolada płynna, mocne kakao, kawa mocna, napoje gazowane

### Grupy produktów: Słodycze

Zalecane: w ograniczonych ilościach kompoty, kisiele, musy, galaretki, kremy z mleka, budynie, przeciery owocowe

Przeciwwskazane: faworki, torty, pączki, ciastka z kremem, czekolada, chałwa, z ciastem francuskim, batony, lody

### Grupy produktów: Przyprawy

Zalecane: sól, sok z cytryny, koperek, kminek, cynamon, wanilia, majeranek, natka pietruszki, kolendra, cząber, kurkuma

Przeciwwskazane: cukier, miód