



Zespół Opieki Zdrowotnej w Oleśnie ul. Klonowa 1, 46 – 300 Olesno

ZALECENIA ŻYWIENIOWE W BIEGUNKACH

- **Biegunka ostra:** charakteryzuje się oddawaniem co najmniej 3 luźnych stolców w ciągu doby lub jednego z domieszką krwi, śluzu lub ropy. Trwa zazwyczaj do 10 dni.
- **Biegunka przewlekła:** charakteryzuje się oddawaniem przez dziecko więcej niż 3 stolców na dobę, zwykle o nieprawidłowej konsystencji. Trwa co najmniej 14 dni, czasem nawet 4 tygodnie.

Najważniejsze zasady żywienia:

- Należy pamiętać o wypijaniu minimum 1,5-2 litrów wody niegazowanej dziennie;
- Zapotrzebowanie na płyny w przypadku dzieci (w zależności od masy ciała): 1-10 kg mc.-100 ml/kg mc.; 10-20 kg mc. - 1000 ml + 50 ml/kg mc.; powyżej 20 kg mc.-1500 ml + 20 ml na każdy kg powyżej 20 kg
- Wprowadź do diety płyny o działaniu zapierającym: czarną herbatę, kakao na wodzie, buliony warzywne, doustne płyny nawadniające (ORS)
- Spożywaj większe ilości produktów zapierających: biały ryż, kaszę manną, gotowaną marchewkę, czarne jagody, czerstwe pieczywo pszenne i sucharki, niedojrzałe banany, surowe lub pieczone starte jabłka, jaja na twardo, kisiele, galaretki;
- Wyklucz z diety produkty o charakterze rozluźniającym: soki, słodki napoje gazowane, owocowe, suszone śliwki, buraki, pełnoziarniste produkty zbożowe, surowe warzywa i owoce, substancje słodzące (sorbitol, ksylitol, mannitol), słodycze, gumy do żucia, ostre przyprawy, nasiona roślin strączkowych, produkty bogate w błonnik i ciężkostrawne;
- Zamień zwykle mleko i fermentowane produkty mleczne na bez laktozowe, najlepiej napoje roślinne (kokosowe, owsiane, migdałowe, ryżowe itd.);

Sposób przygotowywania potraw:

- gotowanie: w wodzie, na parze, grillowanie;
- pieczenie w folii, pergaminie lub pod prysznicem bez tłuszczu;
- smażenie bez tłuszczu lub na niewielkiej ilości;
- duszenie bez wcześniejszego obsmażania.

Produkty zalecane i przeciwwskazane w zaparciach

Produkty i potrawy	Zalecane	Przeciwwskazane
Napoje	Woda mineralna niegazowana - mocny napar z herbaty czarnej, herbata zielona i owocowa - napar z czarnych jagód - sok pomidorowy z solą - kakao na wodzie - bulion warzywny - napary ziołowe - kawa zbożowa, kawa bezkofeinowa - kompoty bez dodatku cukru - napoje roślinne wzbogacane, bez dodatku cukru np. ryżowe, owsiane, migdałowe - doustne płyny nawadniające	Kawa naturalna - woda gazowana - "wody" smakowe - soki owocowe, nektary - słodkie napoje gazowane i niegazowane słodzone cukrem/syropem glukozowo fruktozowym/fruktozą - napoje energetyczne - napoje alkoholowe
Produkty zbożowe	Pieczywo: pszenne, bułki pszenne, sucharki; drobne kasze: manna, kuskus, kukurydziana, jęczmienna drobna; ryż biały; jasne makarony: pszenne, ryżowe; płatki owsiane błyskawiczne, płatki ryżowe; chrupki kukurydziane, wafle ryżowe; mąka pszenna oczyszczona, kukurydziana, ryżowa, ziemniaczana	Pieczywo: pełnoziarniste, pumpernikiel; płatki owsiane, jęczmienne, orkiszowe, żytnie; otręby: pszenne, żytnie, owsiane; gruboziarniste kasze: bulgur, gryczana, jęczmienna pęczak, jaglana; ryż: brązowy, dziki, czerwony; makaron pełnoziarnisty; pieczywo cukiernicze; płatki śniadaniowe, muesli
Mleko i produkty mleczne	Mleko do 2 % tł.; jogurt, kefir, maślanka, skyr, serek ziarnisty, zsiadłe mleko; chude i półtłuste sery twarogowe; mozzarella light; naturalne serki twarogowe	Mleko pełnotłuste; śmietana, śmietanka - jogurty/serki owocowe z dodatkiem cukru, desery mleczne, ser pełnotłusty twarogowy, ser topiony, sery żółte, sery pleśniowe typu brie, camembert, roquefort, ser feta

Zupy i sosy	Zupy na słabych wywarach warzywnych lub chudych mięsnych mięsa i ryby przyrządzone z wykorzystaniem zalecanych technik kulinarnych - ryż, kasze i makarony z grupy zalecane, lekko rozklejone - kopytka kluski śląskie, kluski lane z wody, pierogi z wody z chudym mięsem lub serem twarogowym, naleśniki smażone na patelni bez tłuszczu	Zupy na tłustych wywarach mięsnych, zupy i sosy z zasmażką - zupy, sosy w proszku, zupki chińskie żywność typu fast food np. frytki, hamburgery, hot-dogi, kebab, zapiekanki - gotowe dania w słoikach, w panierce
Mięso, drób, ryby	Chude mięsa bez skóry: cielęcina, kurczak indyk, królik; w umiarkowanych ilościach chuda wołowina i wieprzowina (schab środkowy, polędwiczki); chude wędliny, najlepiej domowe: polędwica, szynka gotowana, wędliny drobiowe, pieczony schab środkowy, pierś z indyka, kurczaka Ryby: dorsz, sola, morszczuk, miruna, sandacz, leszcz, szczupak, okoń, makreła, łosoś, halibut, karp	Tłuste mięsa np. wołowina, wieprzowina, np. żeberka, karkówka, golonka, baranina, gęsiną, kaczka; tłuste wędliny: baleron, salami, boczek, mielonki; konserwy mięsne, wędliny podrobowe np. salceson, pasztety, parówki, kabanosy, kiełbasa, kaszanka Ryby: w oleju np. śledzie - ryby wędzone - konserwy rybne - paluszki rybne w panierce
Jaja	Jaja gotowane na miękko, w koszulce; jajecznica na parze; omlet smażony na niewielkiej ilości tłuszczu; jaja na twardo	Jaja smażone na dużej ilości tłuszczu; jaja z majonezem, tłustymi sosami
Tłuszcze	Tłuszcze roślinne np. oliwa z oliwek, olej rzepakowy, lniany; masło i masło klarowane; margaryny miękkie	Smalec, słonina; margaryny twarde (w kostce); palmowy, kokosowy
Warzywa	Warzywa w formie obranej i przetworzonej termicznie (gotowane/pieczone): marchewka, korzeń pietruszki, dynia, kabaczek, cukinia, papryka pieczona bez skórki, brokuł, szpinak, na surowo: zielona sałata, starta marchewka z jabłkiem (marchewka może być sparzona), pomidor bez skórki	Fasolka szparagowa, groszek cukrowy, cebula, por, czosnek, kapusta, kalafior, brukselka, rzodkiewki, ogórek surowy, papryka ze skórą, grzyby, warzywa w occie i konserwowe
Ziemniaki	Gotowane, pieczone bez tłuszczu	Ziemniaki z dodatkiem tłustych sosów, zasmażki, śmietany, masła; frytki, chipsy; placki ziemn. smażone
Owoce	Owoce w formie obranej i przetworzonej termicznie (gotowane/pieczone): jabłko, gruszka, brzoskwinia, banan; na surowo: starte jabłko, niedojrzały banan, jagody, borówki	Cytryny, pomarańcze, mandarynki, grejpfruty, limonki, śliwki, wiśnie, czereśnie, winogrona, gruszki, porzeczeki, owoce z drobnymi pestkami np. maliny, figi, truskawki, suszone, kandyzowane, w syropach
Desery	W umiarkowanych ilościach: niskosłodzone ciasto drożdżowe/szarlotka; kisiele, galaretki, budyń na mleku bezlaktozowym bez dodatku cukru, biszkopty, sucharki, chałka, niskosłodzone dżemy owocowe bez pestek, miód w ogr. ilościach gorzka czekolada min. 70 % kakao	Cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, fruktoza; konfitury i dżemy wysokosłodzone, czekolady mleczne i białe, wyroby czekoladowe, cukierki, lody, ciasta z kremem, ciasta, torty, batony, bita śmietana, pączki, faworki, chałka, słone przekąski
Gotowe dania	Ryż, kasze i makarony z grupy zalecane, lekko rozklejone; kopytka kluski śląskie, kluski lane z wody, pierogi z wody z chudym mięsem lub serem twarogowym, naleśniki smażone na patelni bez tłuszczu	Żywność typu fast food np. frytki, hamburgery, hot-dogi, kebab, zapiekanki; gotowe dania w słoikach, w panierce; mięsa i ryby w panierce
Przyprawy	Pieprz ziołowy, melisa, cynamon, wanilia, goździki, kminek, ziele angielskie; suszone zioła np. natka pietruszki, koperek, lubczyk, majeranek, tymianek, oregano estragon, bazylia, zioła prowansalskie, imbir, rozmaryn, papryka słodka, szafran, sok z cytryny, limonki, sól kuchenna, himalajska, morska w ograniczonej ilości	Kostki rosołowe, mieszanki przypraw z dodatkiem glutaminianu sodu, płynne przyprawy wzmacniające smak, gotowe sosy, majonez, ostre przyprawy: czosnek, cebula, pieprz, chilli, ostra papryka - musztarda, chrzan, ocet