



5 Wojskowy Szpital Kliniczny
z Polikliniką SPZOZ w Krakowie
im. gen. bryg. prof. dr hab. med. Mariana Garlickiego

Zalecenia żywieniowe w BIEGUNKACH

W przypadku biegunki wskazane jest stosowanie diety, stosowana jest uzależniona od rodzaju biegunki oraz od przyczyny (zakażenie wirusowe, bakteryjne, biegunka podróżnych, alergia pokarmowa, nietolerancja laktozy, zażywanie leków, choroby jelit, przebyte operacje).

Dieta w biegunce przewlekłej:

ograniczenie ilości produktów bogatych w błonnik pokarmowy (nasiona roślin strączkowych, pełnoziarniste pieczywo, grube kasze i płatki, razowe makarony, brązowy ryż, otręby, surowe warzywa i owoce),

eliminacja potraw ciężkostrawnych, smażonych i grillowanych, produktów wędzonych, konserwowanych i zawierających słodziki, ciasta, pączki, faworki, ciasto francuskie, ciasteczka, cukierki, czekoladę, tłuste mięso, wędliny i sery, zwiększenie ilości napojów podawanych w temperaturze około 25-35°C

zalecane metody obróbki kulinarnej to: gotowanie w wodzie lub na parze, duszenie bez obsmażania, pieczenie w piekarniku (w folii, naczyniu żaroodpornym),

w przypadku nietolerancji laktozy należy zrezygnować z mleka i jeśli to konieczne także z przetworów mlecznych, zastępując je bezlaktozowymi (dostępne są mleko, jogurty, sery, napoje roślinne)

Dieta w biegunce ostrej:

zalecenia żywieniowe są bardziej rygorystyczne, najważniejszym celem jest zapobieganie odwodnieniu i utracie elektrolitów, po nawodnieniu (zwykle po około 4-5 godzinach) można stopniowo podawać

potrawy typu kleik ryżowy z dodatkiem marchwi, ryż biały rozgotowany, ziemniaki, krupniki z drobnymi kaszami, pieczone jabłko, namoczone pieczywo,

w miarę poprawy można stopniowo dodawać kolejne produkty, np. ugotowane jajko, ugotowane i rozdrobnione chude mięso, gotowaną rybę.



5 WOJSKOWY SZPITAL KLINICZNY Z POLIKLINIKĄ
SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W KRAKOWIE
30-901 KRAKÓW, UL. WROCŁAWSKA 1-3
<https://5wszk.com.pl/strona/1181-zalecenia-zywieniowe>

Tego rodzaju dietę należy kontynuować do ustąpienia wszystkich objawów ze strony przewodu pokarmowego.

Potrawy i produkty zalecane:

PRODUKTY I POTRAWY	DOZWOLONE	PRZECIWWSKAZANE
Produkty zbożowe	Pieczywo pszenne, pszenno-żytnie, tostowe jasne, grzanki bez tłuszczu. Kasze ugotowane do miękkości: manna, kukurydziana, kuskus, jagłana, bulgur, jęczmienna perłowa	Pieczywo z ziarnami, razowe, otrębowe, graham. Grube kasze: pęczak, gryczana. Makarony grube i z mąki razowej. Ryż dziki, brązowy. Grube płatki zbożowe: owsiane, górskie, płatki śniadaniowe słodzone lub z czekoladą, karmelem, miodem, musli
Warzywa i potrawy z warzyw	Ziemniaki, marchew, pomidory bez skórki i nasion, cukinia, dynia, bakłażan, kabaczek, pietruszka, seler, cykoria. Jeśli są dobrze tolerowane: brokuły, kalafior, szpinak, młoda fasolka szparagowa, zielony groszek, seler naciowy, ogórek kwaszony	Ziemniaki smażone, frytki, placki ziemniaczane, brukselka, kapusta (wszystkie odmiany), kalarepa, buraki, papryka, ogórek świeży, rzodkiewka, szparagi, cebula, por, szczypiorek, czosnek, warzywa konserwowane octem, ze śmietaną, majonezem, bigos, „młoda kapusta”, suche nasiona roślin strączkowych: groch, fasola, soja, soczewica, ciecierzycy, pieczarki, grzyby
Owoce	Gotowane/pieczone i bez skórki: jabłka, banany, morele, mango, brzoskwinie, Przetarte: maliny, truskawki, porzeczki, jagody, poziomki, borówki	Grejpfruty, winogrona, wiśnie, czereśnie, gruszki, śliwki, ananas, owoce suszone i konserwowe



5 WOJSKOWY SZPITAL KLINICZNY Z POLIKLINIKĄ
SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W KRAKOWIE
30-901 KRAKÓW, UL. WROCŁAWSKA 1-3
<https://5wszk.com.pl/strona/1181-zalecenia-zywieniowe>

<p>Mleko i produkty mleczne</p>	<p>Jeśli są dobrze tolerowane: chude i półtłuste sery twarogowe, serki homogenizowane naturalnie odtłuszczone. Mleczne napoje fermentowane: kefir, jogurt, zsiadłe mleko, maślanka</p>	<p>Mleko świeże, tłuste powyżej 2% tłuszczu. Tłuste sery twarogowe, twarożki do smarowania pieczywa, sery topione, dojrzewające żółte, pleśniowe</p>
<p>Mięso i wędliny</p>	<p>Drób bez skóry: kurczak, indyk, cielęcina, mięso z królika, chuda wołowina: ligawa, polędwica, łopatka, schab lub szynka wieprzowa. Chude wędliny: szynka drobiowa, polędwica, chuda szynka wieprzowa. Zamiast wędlin przemysłowych lepiej piec w folii lub naczyniu żaroodpornym mięso typu: filet z indyka/ kurczaka, schab, polędwica wołowa</p>	<p>Tłuste mięso: wieprzowe, wołowe, kaczka, gęś. Tłuste wędliny, podsuszane. Salami, kabanosy, kiełbasy cienkie, kaszanki, pasztetowe, parówki, mielonki, salcesony, pasztety przemysłowe, konserwy mięsne</p>
<p>Jaja i potrawy z jaj</p>	<p>Gotowane (na miękko, twardo), omlety, jajecznica bez tłuszczu lub na niewielkiej ilości oleju rzepakowego</p>	<p>Z dodatkiem majonezu, jajecznica na maśle, smalcu lub boczku</p>
<p>Ryby, przetwory rybne i potrawy z ryb</p>	<p>Chude ryby: dorsz, mintaj, sola, flądra, płasuga, szczupak, okoń, sandacz. Tłuste ryby - jeśli są dobrze tolerowane: halibut, pstrąg, morszczuk, karp, tuńczyk, łosoś</p>	<p>Ryby wędzone, konserwy rybne, w zalewach solnych lub octowych, panierowane i smażone w głębokim tłuszczu.</p>



Tłuszcze	Oleje roślinne: rzepakowy, oliwa z oliwek, lniany (na surowo), świeże masło (w ograniczonych ilościach)	Smalec, boczek, słonina, tłusta śmietana, margaryny miękkie i twarde
Cukier, słodczyce, desery	W ograniczonych ilościach: budynie na chudym mleku, kisiele, musy owocowe, ciasto biszkoptowe, drożdżowe, bułka chałka, dżemy i konfitury niskosłodzone, miód naturalny	Pączki, ciasta, ciastka, cukierki, czekolada, batony, ciasto francuskie, torty, kremy, bita śmietana, ptyisie, serniki z tłustego sera, dżemy i konfitury o wysokiej zawartości cukru, miód. Słodziki. Słone i tłuste przekąski: chipsy, krakersy, paluszki. Orzechy i nasiona: wszystkie
Zioła i przyprawy	Koper, natka pietruszki, bazylija, cząber, kminek, kolendra, lubczyk, majeranek, melisa, mięta pieprzowa, szaflwia, kardamon, cynamon, goździki, imbir, gałka muszkatołowa, ziele angielskie, anyż, wanilia, oregano, bazylija, kurkuma, pieprz ziołowy, estragon, w ograniczonych ilościach sól	Pieprz naturalny, chili, curry, ostra papryka, keczup, sosy śmietanowe majonezowe, mieszanki przyprawowe, kostki rosołowe, sosy i zupy instant
Napoje	Woda mineralna niegazowana, słabe napary herbat, soki z owoców i warzyw bez dodatku cukru - rozcieńczone wodą, kompoty bez cukru, kawa zbożowa	Napoje gazowane, nektary, napoje owocowe i soki z dodatkiem cukru, syropy owocowe, napoje energetyczne, herbaty granulowane, kakao, cola, kawa, alkohol (wszystkie rodzaje).

