

Diety Indywidualne Według Wskazań Lekarskich:

Dieta Ścisła- Zastosowanie Diety: Dieta na zlecenie lekarza uwzględniająca stan chorego. Dieta nie jest wliczana do kosztów żywienia.

UWAGA: Diety takie jak: dieta kleikowa, dieta do sondy, dieta biegunkowa- są stosowane w warunkach szpitalnych do uzyskania poprawy stanu zdrowia.

Po takim leczeniu dietetycznym przechodzi się do diety fizjologicznej bądź łatwo strawnej lub diety w zależności od jednostki chorobowej. Wyjątek stanowi stan pacjenta gdzie należy zastosować dietę np.: sondę. Ale o tym decyduje lekarz przy wypisie pacjenta.

Dieta Biegunkowa- Zalecenia Żywieniowe:

1.Płyny: 1,5-2,5l/ dobę muszą to być płyny bogate w elektrolity i garbniki. Pijemy między posiłkami, a nie do posiłków.

Przykłady Płynów Działających Przeciwbiegunkowo:

- mocna czarna herbata
- napar z nagietka i lipy -słabe napary
- napar z czarnych jagód
- bulion na mięsie drobiowym z dodatkiem pietruszki i marchewki
- woda niegazowana wysoko mineralizowana (bogata w wapń, potas, magnez, sód) ewentualnie z miodem, cytryną, limonką, miętą
- kakao naturalne na wodzie
- rzadki kleik ze zmielonego siemienia lnianego odtłuszczonego
- sok z marchwi świeżo wyciskany – ostrożnie po 1/3-1/2 szklanki na początku można mieszać z wodą
- jeżeli stolców jest dużo (powyżej 5-7/dobę) należy dołączyć do diety gotowe preparaty jonów: gastrolit, orsalit

2.Unikać produktów: zimnych, przeciwwskazane są lody, sorbety, zimne napoje. Produkty, które zostały wyjęte z lodówki zostaw w temperaturze pokojowej, aż się ocieplą. Unikać produktów bardzo gorących. Najlepsze są produkty w temperaturze pokojowej lub lekko podgrzane.

3.Unikaj cukru: białego, trzcinowego, brązowego, cukru brzożowego, syropu z agawy, fruktozy. Zastąp go: stewią, ksylitolem, miodem

4.Nie smażymy, potrawy dusimy, gotujemy w wodzie lub na parze, pieczemy w folii lub pergaminie

5.Nie wolno jeść potraw surowych tj.: tatar, sushi z surową rybą lub owocami morza, kremy na surowych jajach, jajka na miękko. Myj i obieraj ze skórki owoce i warzywa, zwracaj uwagę na higienę przygotowania i przechowywania produktów. Nie odgrzewaj produktów wielokrotnie.

6.Nie spożywaj produktów: mlecznych i laktozy: mleko krowie, kozie, jogurty, kefiry, maślanek, twarogi, serki homogenizowane. Stosuj mleko krowie bezlaktozowe, a także jogurty i serki bezlaktozowe. Można jeść ser twarde żółty o delikatnym smaku. Można wypróbować mleko: owsiane, ryżowe, migdałowe, sojowe. Do zupy zamiast śmietany – mleko kokosowe. Nie spożywamy serów topionych, smażonych, pleśniowych

7.Nie spożywamy: pieczywa i makaronów razowych, ciężkich chlebów na zakwasie z zawartością ziaren, pestek, orzechów, otrębów, płatków śniadaniowych z pełnego ziarna. Wybieraj pieczywo, makarony, płatki: pszenne, jasne żytnie, kukurydziane i ryżowe. Można stosować płatki owsiane błyskawiczne (nie górskie), orkiszowe, ryżowe. Preferowane produkty to: ryż, ziemniaki, kukurydza, mąka, płatki i kasza kukurydziana, ryżowa. Dopuszczalny jest amarantus – tylko płatki i mąka, tapioka, mąka kasztanowa, mąka z ciecierzycy i mąka kokosowa.

Przykłady Zalecanych Produktów Węglowodanowych:

- bułka pszenna, kajzerka, chałka, biszkopty, wafle pszenne, chleb pszenno-żytni, żytni jasny, biały ryż, płatki ryżowe rozgotowane, wafla ryżowe, chrupki ryżowe, chleb ryżowy
- kasza manna na bulionie warzywnym lub mleku roślinnym
- płatki owsiane błyskawiczne rozgotowane w bulionie lub mleku roślinnym
- kasza kukurydziana na bulionie warzywnym, chrupki kukurydziane, chleb kukurydziany
- ziemniaki gotowane puree, jako dodatek do zupy, niewskazane spożywanie smażonych ziemniaków
- makarony pszenne, ryżowe, sojowe ugotowane na miękko, osolone
- kasza bardzo drobna jęczmienna, komosa ryżowa, niewskazane spożywanie kaszy: pęczak, gryczanej palonej
- zalecane są wyroby mączno-ziemniaczane typu: kopytka, kluski śląskie, leniwe, kładzione, pyzy, ruskie pierogi, delikatne naleśniki, w późniejszym etapie. Można dodać trochę masła lub oleju kokosowego, można je przygotowywać na mąkach tj.: kukurydziana, ryżowa, amarantusowa, kokosowa, kasztanowa, ziemniaczana.

8. Dieta musi mieć odpowiednią ilość i jakość białka, źródła białka to: jaja ekologiczne, przepiórcze, mięso gotowane w wodzie, na parze, pieczone w folii, dozwolone chude mięso białe, różowe, czerwone. Wartościowym mięsem jest dziczyzna.

Wykluczamy mięsa: smażone, w panierce, z grilla, tłuste gatunki mięsa czerwonego.

Ryby tłuste i chude zalecamy wg. indywidualnej tolerancji- z parowara lub pieczone w folii, jako pasty do pieczywa, galarety, pulpeciki.

Wykluczamy ryby tj.: tilapia, panga, ryby wędzone, w occie, konserwy rybne w olejach. Źródłem białka jest żelatyna, można zastosować wszelakie galarety mięsne, rybne z jajkiem lub owocowe. Wątróbka raz na 2 tygodnie zalecana duszona z ziołami i jabłkiem ok 120g. Podroby, jaja na twardo, żelatyna mają działanie zapierające. Ponad to źródłem białka są warzywa strączkowe – nie zalecamy ich u pacjentów z biegunką

9. Tłuszcze w diecie biegunkowej są niewskazane, zależą od indywidualnej tolerancji przewodu pokarmowego pacjenta.

Zalecane tłuszcze to: masło, olej kokosowy, olej winogronowy, olej (lekkie, jasnożółte odmiany).

10. Warzywa nie zalecane w ostrej fazie biegunki, w tym okresie stosujemy dietę opartą na produktach węglowodanowych, białkowych i dbamy o właściwe nawodnienie z uzupełnieniem elektrolitów.

Stopniowo wprowadzamy do diety: gotowane ziemniaki, marchew, bataty, dyniowate (dynia, cukinia, kabaczek), korzeń i natka pietruszki. W miarę zmniejszania dolegliwości stosujemy: pomidory i ogórki, buraki, szpinak, kalafior, paprykę grillowaną lub pieczoną, warzywa podajemy gotowane, przetarte.

11. Owoce nie zalecane w ostrej fazie biegunki. Stopniowo wprowadzamy do diety: jabłka pieczone, mało dojrzałe banany, czarne jagody, dojrzałe mango w postaci galaretki, kisielu, przetarte domowe kompoty z jabłek bez cukru. Po ustąpieniu dolegliwości możemy podać: przetarte truskawki, czarne porzeczki, morele, nektarynki, brzoskwinie.

Cytrusy nie zalecane- po opanowanej biegunce do indywidualnego wypróbowania.

Nie zalecane są: śliwki, gruszki, winogrona, czereśnie, dojrzałe banany, ananasy, grejpfruty, rabarbar.

12. Przyprawy: sól 5g, wykluczamy cukier, w miarę poprawy stopniowo włączamy miód ½ łyżeczki, stewię. Zalecamy: wanilię, cynamon, kurkumę, natkę pietruszki, majeranek, sok z cytryny, kolendra, cząber.

Wykluczamy ostre przyprawy: ocet, kostki rosółowe, gotowe mieszanki ziołowe z zawartością

glutaminianu sodu.

13. Wykluczamy kawę naturalną, rozpuszczalną i alkohol

14. Uzupełniamy potas: gotowymi preparatami doustnymi lub uzupełniamy go naturalnie, znajdziemy go w pomidorach i morelach. W okresie jesiennym wykorzystujemy morele suszone, a pomidory z puszek. W diecie biegunkowej te produkty możemy podawać z waflami ryżowymi, chrupkami kukurydzianymi.

Konieczne mogą być preparaty farmakologiczne, właściwie dobrane probiotyki, czy odpowiednia dawka enzymów trzustkowych czy stosowana kodeina. Może być również konieczna suplementacja witaminowo -mineralna oraz odpowiednio dobrana dieta, czy żywienie pozajelitowe. W tym celu należy skonsultować się z lekarzem.