



## ZALECENIA ŻYWIENIOWE ZAKAŻENIE CLOSTRIDIUM DIFFICILE

### NAWODNIENIE

W czasie trwania biegunki zadbać należy przede wszystkim o odpowiednie nawodnienie. Płynny należy pić powoli, małymi porcjami.

Do zalecanych płynów należą doustne płyny nawadniające (ORS) np. Orsalit, Gastrolit, lekko posolona woda niegazowana, czarna herbata, napar z jagód.

Przygotowanie własnego ORS: 1 litr przegotowanej ostudzonej wody, 1 płaska łyżeczka od herbaty soli kuchennej i 8 płaskich łyżeczek cukru.

Nie należy spożywać płynów, takich jak napoje gazowane, napoje typu cola!

### DIETA

Należy stosować dietę **łatwostrawną** z ograniczeniem **cukrów prostych i laktozy!**

Zasady diety **łatwostrawnej**:

1. Spożywaj **posiłki 5-6 razy** dziennie – **regularnie** (co 2-3 godziny) w określonych godzinach i w niewielkich objętościach.
2. Ostatni posiłek spożyj 2-3 godziny przed snem.
3. Spożywaj posiłki **w spokojnej atmosferze** i bez pośpiechu, przy stole (unikaj przeglądania social mediów, oglądania telewizji, czytania książek). Pamiętaj o dokładnym przeżuwaniu pokarmów.
4. Wyeliminuj smażenie, grillowanie - wykorzystuj **gotowanie** w wodzie i na parze,  **duszenie** bez obsmażania oraz **pieczenie** w folii, pergaminie lub naczyniach żaroodpornych bez dodatku tłuszczu.
5. Unikaj spożywania posiłków gorących oraz zimnych, aby nie podrażnić przewodu pokarmowego. Spożywaj posiłki o **umiarkowanej temperaturze**.
6. Wyeliminuj z diety produkty długo zalegające w żołądku, wzmagające wydzielanie soku żołądkowego, wzmagające perystaltykę jelit, powodujące wzdęcia, bogate w błonnik pokarmowy np. tłuste produkty, potrawy smażone na tłuszczu, wędzone, nasiona roślin strączkowych, alkohol, ostre przyprawy.
7. Stosuj techniki kulinarne, dzięki którym błonnik pokarmowy będzie lepiej tolerowany:
  - a. Usuwać skórki i pestki z warzyw i owoców
  - b. Oddzielać i usuwać twarde i zwłókniałe części roślin (np. z fasolki, szparagów czy kalarepy)



- c. Gotuj
- d. Wydłużaj czas gotowania
- e. Rozdrabniaj np. przez miksowanie, przecieranie przez sito
- f. Wybieraj dojrzałe warzywa i owoce

8. Wypijaj minimum 1,5-2 litry płynów dziennie.

Gdzie znajdziemy **cukry proste**, które należy ograniczać?

- słodycze;
- napoje słodzone;
- słodzone płatki śniadaniowe;
- owocowe jogurty;
- dżemy;
- produkty cukiernicze;
- soki owocowe;
- ketchup;
- cukier, miód, syrop klonowy, syrop z agawy dodawane do potraw.

Gdzie znajdziemy **laktozę**, którą należy ograniczać?

Przede wszystkim w mleku, mleku w proszku i produktach mlecznych. Można jednak wykorzystywać w diecie mleko i produkty mleczne pozbawione laktozy.

Włączaj do diety **produkty o działaniu zapierającym**: ryż, kleik ryżowy kaszka manna, starte obrane jabłko, sucharki, rosół z chudym drobiowym mięsem, np. pierś z kurczaka, indyka z kaszką kukurydzianą, płatki ryżowe, kisiel z czarnych jagód, ugotowana marchew, ugotowana dynia.

PRODUKTY ZALECANE I NIEZALECANE NA DZIECI ŁATWOSTRAWNEJ

Grupa produktów	Zalecane	Niezalecane
Warzywa	Warzywa w formie obranej i przetworzonej (gotowane/pieczone); na surowo: zielona sałata, starta marchewka z jabłkiem; pomidor bez skórki	Cebula, por, czosnek, kapusta kiszona, brukselka, rzodkiewki, ogórek surowy, papryka ze skórą; grzyby; w occie i konserwowe; kiszone
Owoce	Owoce w formie obranej, przetartej i/lub przetworzonej termicznie (gotowe/pieczone): jabłko, gruszka, brzoskwinia, banan, mango	Cytrusy, śliwki, wiśnie, czereśnie, winogrona, porzeczki; owoce z drobnymi pestkami np., maliny, truskawki; suszone, kandyzowane, w syropach
Produkty zbożowe	Pieczywo: pszenne, bułki pszenne, sucharki Drobne kasze: jaglana, manna, kuskus, kukurydziana, jęczmienna drobna Ryż biały; jasne makarony: pszenne, ryżowe Płatki owsiane błyskawiczne, płatki ryżowe, płatki jaglane; chrupki kukurydziane, wafle ryżowe Mąka pszenna oczyszczona, ryżowa, ziemniaczane	Pieczywo: pełnoziarniste, pumpernikiel Płatki zbożowe: owsiane, jęczmienne, orkiszowe, żytnie, otręby Gruboziarniste kasze: gryczana, jęczmienna, pęczak Ryż: brązowy, dziki, czerwony; makaron pełnoziarnisty; pieczywo cukiernicze Słodzone płatki śniadaniowe, musli
Ziemniaki	Gotowane, pieczone w folii (bez dodatku tłuszczu)	-
Mleko i przetwory mleczne	Mleko do 2% zawartości tłuszczu bez laktozy Produkty mleczne naturalne (bez dodatku cukru) do 2% zawartości tłuszczu np. jogurt, kefir, maślanka, skyr, serek ziarnisty, zsiadłe mleko bez laktozy Chude i półtłuste sery twarogowe Mozzarella light; naturalne serki twarogowe	Mleko zawierające laktozę Mleko skondensowane; śmietana Jogurty/serki owocowe z dodatkiem cukru, desery mleczne, Ser pełnotłusty twarogowy; ser topiony, sery żółte, sery pleśniowe typu brie, camembert, roquefort, ser feta
Mięso i przetwory mięsne	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, pieczona pierś z indyka/kurczaka	Tłuste mięsa np. wołowina, wieprzowina (żeberka, karkówka, gołonka), baranina, gęsi, kaczka Tłuste wędliny, np. baleron, salami, boczek, mielonki Konserwy mięsne, wędliny podrobowe np. salceson, pasztety, parówki, kabanosy, kiełbasa, kaszanka
Ryby i przetwory rybne	Chude lub tłuste ryby morskie i słodkowodne: dorsz, sola, morszczuk, miruna, sandacz, leszcz, szczupak, okoń, makrela, łosoś, halibut, karp	Ryby w oleju np. śledzie; ryby wędzone Konserwy rybne Paluszki rybne w panierce

PRODUKTY ZALECANE I NIEZALECANE NA DZIECI ŁATWOSTRAWNEJ C.D.

Grupa produktów	Zalecane	Niezalecane
Jaja	Jaja gotowane na miękko, w koszulce; jajecznica na parze; omelet smażony bez tłuszczu	Jajko na twardo Smażone na tłuszczu: maśle, boczku, smalcu Jajka z majonezem, tłustymi sosami
Strączki	Napój sojowy bez dodatku cukru; tofu naturalne	Wszystkie, np. ciecierzycza, groch, soczewica, fasola
Tłuszcze	Tłuszcze roślinne, np. oliwa z oliwek, olej rzepakowy, lniany Masło i masło klarowane; margaryny miękkie	Smalec, słonina Margaryny twarde (w kostce) Oleje tropikalne: palmowy, kokosowy
Orzechy	-	Orzechy, np. włoskie, laskowe, pestki i nasiona
Słodycze, desery, słone przekąski	Kisiele, galaretki, budyń bez dodatku cukru, biszkopty, sucharki bez cukr.u	Cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, fruktoza; konfitury i dżemy wysokosłodzone; czekolady, cukierki; słone przekąski; ciasta, torty, batony, bita śmietana, pączki, faworki, cukierki, chałwa, lody
Napoje	Woda mineralna niegazowana Słaby napar z herbaty czarnej, zielonej i owocowej Napar ziołowe; kawa zbożowa, kawa bezkofeinowa	Kawa; mocna herbata; woda gazowana; soki owocowe, nektary; napoje gazowane i niegazowane słodzone cukrem/syropem glukozowo-fruktozowym/fruktozą; napoje energetyczne; napoje alkoholowe
Przyprawy i sosy	Cynamon, wanilia, goździki, kminek, ziele angielskie, szafran; suszone zioła np. natka pietruszki, koperek, lubczyk, majeranek, tymianek, oregano estragon, bazylija, zioła prowansalskie, imbir, rozmaryn; papryka słodka; sok z cytryny	Kostki rosółowe; sól; mieszanki przypraw zawierające dużą ilość soli; płynne przyprawy wzmacniające smak; gotowe sosy; majonez - ostre przyprawy: czosnek, cebula, pieprz, chilli/ostra papryka; musztarda, chrzan, ocet
Potrawy	Zupy na słabych wywarach warzywnych lub chudych mięsnych; mięsa i ryby przyrządzone z wykorzystaniem zalecanych technik kulinarnych Ryż, kasze i makarony z grupy zalecanych, lekko rozklejone; kopytka, kluski śląskie, kluski lane z wody, pierogi z wody z chudym mięsem lub serem twarogowym, naleśniki smażone 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; mięsa i ryby w panierce

Opracowała:

mgr Kinga Wysocka dietetyk