



Krakowskie Centrum Rehabilitacji i Ortopedii
Al. Modrzewiowa 22, 30 - 224 Kraków



Dieta przy biegunce.

Co jeść, gdy nasz biegunkę?

**Program edukacyjny pacjentów
Krakowskiego Centrum Rehabilitacji i Ortopedii
realizowany w ramach systemu jakości -
pod kierunkiem: dr n. med. Jerzego Mirosława Jaworskiego**

Opracowanie: Ewa Szczepańska

Kraków, 2015

Biegunka potocznie nazywana rozwolnieniem, to nadmierna ilość oddawanych stolców o konsystencji płynnej lub półpłynnej. Przyczyny biegunki mogą być różne, np. bakterie, wirusy, toksyny i inne. W tych przypadkach jest to reakcja obronna organizmu. Niekiedy biegunka to objaw różnych chorób lub działanie uboczne zażywania niektórych leków. Bez względu na przyczynę biegunki, w jej łagodzeniu niezmiernie ważną rolę odgrywa dieta. Na czym więc polega dieta przy biegunce?

Zalecenia spożywcze w biegunce

Gdy pojawia się biegunka, zaleca się przejście na dietę lekkostrawną. Tak więc należy unikać potraw smażonych, ostro przyprawionych. Warto także ograniczyć picie dużych ilości kawy, mocnej herbaty czy alkoholu. Posiłki powinny być jedzone regularnie najlepiej cztery-pięć razy dziennie. Niezdrowe jest tzw. Przejadanie się.

Dieta przy biegunkach powinna zawierać pszenne pieczywo lub graham, sucharki, droбноziarniste kasze, jak kasza kukurydziana, krakowska, manna czy perłowa oraz ryż. W diecie tej powinno znaleźć się dużo warzyw, najlepiej gotowanych: ziemniaki, marchewka, pietruszka, seler. Z surowych warzyw warto jeść sałatę i cykorię, z dodatkiem naturalnego jogurtu lub kefiru. Wskazane jest spożywanie dużej ilości płynów, najlepiej wody mineralnej, ale można pić również napar z suszonych owoców, kakao na wodzie, kisiele, galaretki.

Nie są wskazane natomiast produkty spożywcze o słodkim smaku, jak miód, słodkie napoje gazowane, soki: winogronowy, jabłkowy, gruszkowy, dzemy, słodkie galaretki, produkty zawierające słodzik np. sorbitol. Przeciwwskazane przy biegunce jest zjadanie świeżych i suszonych owoców: śliwek, moreli, brzoskwiń, gruszek i wiśni. Z warzyw nie powinny znaleźć się na talerzu warzywa kapustne i strączkowe, cebul, czosnek, por, rzepa, rzodkiew i rzodkiewka.

Nawodnienie przy biegunce

Długotrwała biegunka może doprowadzić do znacznego odwodnienia organizmu, bowiem wraz ze stolcem zostaje usunięta z organizmu duża ilość wody i soli mineralnych. Dlatego należy pamiętać o odpowiednim nawodnieniu. Zaleca się przyjmowanie co najmniej 1,5 litra płynów dziennie a najlepiej tyle ile to możliwe. Może to być woda mineralna lub inne płyny bez cukru.

Objawy odwodnienia organizmu mogą być różne, w zależności od ilości ubytku wody z ciała. Na początku pojawia się silne pragnienie oraz utrata masy ciała pacjenta. Przy ubytku wody 2-4% masy ciała pojawiają się:

- ❖ Suchość w ustach
- ❖ Bóle i zawroty głowy
- ❖ Zmniejszona ilość oddawanego moczu a nawet bezmocz
- ❖ Osłabienie
- ❖ Zaburzenia widzenia
- ❖ Omdlenie
- ❖ Nudności i wymioty Tachykardia
- ❖ Mocz o ciemnym zabarwieniu
- ❖ Zmniejszenie pocenia się oraz słabe wydzielanie śliny, suchy język
- ❖ Skurcze i bóle mięśni
- ❖ Suche i popękane usta
- ❖ Utrata elastyczności skóry i inne.

W ciężkich przypadkach odwodnienia konieczna jest hospitalizacja i nawadnianie dożylnie. Bardzo istotne jest więc zapobieganie biegunkom.