



Mazowiecki Szpital Specjalistyczny im. dr. Józefa Psarskiego w Ostrołęce

ZALECENIA PO BIEGUNCE

1. Dietę utrzymuj przez ok. 4-6 tygodni po wyjściu ze szpitala.
2. Pamiętaj o odpowiedniej ilości płynów. Spożywaj płyny obojętne jak woda niegazowana, słabe herbaty bez cukru, napar z rumianku bez cukru, napar z mięty bez cukru. Po tygodniu, jeśli płyny te będą dobrze tolerowane, możesz je rozszerzać o rozcieńczane soki owocowe. Zdecydowanie zrezygnuj z kawy, mocnej herbaty, gazowanej wody, gazowanych napojów, soków owocowych, napojów energetycznych, alkoholu.
3. Spożywaj 4-6 małych objętościowo posiłków dziennie, najlepiej co 2-3 godziny.
4. Posiłki spożywaj powoli i w spokojnej atmosferze, dokładnie gryząc i żując każdy kęs. Unikaj raptownego połykania dużych kęsów, gdyż utrudnia to trawienie.
5. Posiłki przygotuj na bieżąco, najlepiej tego samego dnia. Nie spożywaj potraw odgrzewanych i długo przechowywanych w lodówce.
6. Zadbaj o odpowiednią temperaturę posiłków i napoi. Nie powinny być one zbyt gorące i zbyt zimne.
7. Aby odciążyć przewód pokarmowy, a jednocześnie zapobiec podrażnieniu błony śluzowej żołądka, ogranicz spożycie błonnika i sięgaj po oczyszczone produkty zbożowe (czerstwe pieczywo pszenne jasne, sucharki, grzanki, chrupki kukurydziane), drobne kasze (biały ryż, płatki ryżowe, kasza, manna, krakowska, jęczmienna), drobne makarony, makaron nitki, lane kluski itp. Unikaj natomiast produktów zbożowych z pełnego przemiału, takich jak: pełnoziarniste pieczywo, pieczywo razowe, grube kasze: gryczana, pęczak, razowe makarony itp.
8. Spożywaj codziennie odpowiednią ilość warzyw i owoców. Dostarczą one cennych witamin i minerałów osłabionemu organizmowi, przy jednocześnie niskiej zawartości tłuszczu i cukru. Spożywaj młode soczyste warzywa jak: marchew, dynię, kabaczki, pietruszkę, seler, ziemniaki. Warzywa spożywaj w postaci gotowanej, rozdrobnionej, przetarte lub z „wody”, podprawiane zawiesinami z mąki, oprószane. Z upływem czasu rozszerz dietę o pomidory (najlepiej b/skórki), zieloną sałatę drobno siekaną, surowe soki. Z diety wyeliminuj warzywa kapustne, cebulę, szczypior, paprykę, ogórki, rzodkiewkę, nasiona roślin strączkowych, ziemniaki smażone. Owoce spożywaj w postaci przecierów, szczególnie: jabłka (najlepiej pieczone lub gotowane), jagody, banany itp. Unikaj gruszek, śliwek, agrestu, czereśni, owoców suszonych, orzechów oraz owoców niedojrzałych.
9. W pierwszych dniach po wyjściu ze szpitala wstrzymaj się od spożywania mleka i przetworów mlecznych. Wprowadź je w miarę rozszerzania diety. Wybieraj wtedy niskotłuszczowe produkty mleczne (**naturalne jogurty, naturalne kefiry, maślanka, twarogi, twarogi homogenizowane, mleko**). Obserwuj swój organizm i w razie pojawienia się dolegliwości, zrezygnuj z ich spożycia. Jeśli masz nietolerancję laktozy, na stałe zrezygnuj z mleka i przetworów mlecznych lub zamień je na produkty bez laktozy. **Nie spożywaj tłustych produktów mlecznych, szczególnie serków topionych oraz serów żółtych, pleśniowych, sera feta, tłustej śmietany.** W ten sposób oszczędzisz swój układ pokarmowy.



10. Spożywaj chude wędliny jednogatunkowe typu szynka, polędwica. Jeśli masz możliwość sam/sama przygotuj wędlinę/pieczenie. Zrezygnuj z tłustych wędlin takich jak: salceson, kaszanka, boczek, baleron, kiełbasy mielone, konserwowe itp.
11. Wybieraj chude gatunki mięs (drób bez skóry, królik, cielęcina, chuda wołowina). Zrezygnuj z tłustych mięs (karkówka, żeberka, boczek, baranina).
12. Pamiętaj o odpowiedniej obróbce termicznej w pierwszych dniach, najlepiej sprawdzi się gotowanie, gotowanie na parze, duszenie bez obsmażania. W miarę poprawy stanu zdrowia, rozszerz obróbkę o pieczenie w folii, pieczenie w rękawie. Zdecydowanie zrezygnuj z potraw smażonych.
13. Unikaj pikantnych i zbyt słonych potraw. Przyprawy takie jak ostra papryka, chili, ocet, pieprz kajeński i curry, sos winegret, musztarda mogą nasilić dolegliwości. W zamian użyj łagodnych przypraw. Doskonale sprawdzi się tu koperek, natka pietruszki, bazylija, majeranek. Nie obciążą one układu trawiennego.
14. Zupy gotuj na chudych wywarach mięsnych z dodatkiem ryżu np. na filecie z kurczaka lub wywarach jarskich, najlepiej rosółowych lub zaprawianych zawiesiną z mąki. Zrezygnuj z esencjonalnych rosółów.
15. Po kilku dniach po wyjściu ze szpitala możesz rozszerzyć dietę o jaja. Zacznij od jajecznic na parze, jajek na miękko.
16. Nie zapominaj o rybach. Początkowo wybieraj chude gatunki ryb najlepiej morskich (dorsz, sola, morszczuk, mintaj, halibut, itp.). Dzięki temu zwiększysz spożycie kwasów omega 3 i omega 6, które mają działanie przeciwutleniające i chronią Twoje komórki przed szkodliwym działaniem wolnych rodników oraz pomagają zmniejszyć stan zapalny. Jeśli twój organizm będzie dobrze na nie reagował, możesz rozszerzyć dietę o tłuste ryby morskie jak np. łosoś. Zrezygnuj z ryb wędzonych i konserw rybnych.
17. W okresie po biegunce całkowicie zrezygnuj ze spożycia słodczy, szczególnie zawierających duże ilości tłuszczu (ciasta, szczególnie z kremami, torty, ciastka). Mogą one dodatkowo obciążyć przewód pokarmowy i nasilać dolegliwości.
18. Całkowicie wyklucz żywność wysokoprzetworzoną, zawierającą konserwanty i inne dodatki np. dania gotowe, zupki chińskie, potrawy typu fast food.

Indywidualne zalecenia każdy pacjent otrzymuje podczas pobytu w Oddziale. Powyższe zalecenia są ogólne i mogą różnić się w zależności od indywidualnych potrzeb i warunków zdrowotnych. W celu ustalenia indywidualnej diety należy skonsultować się z lekarzem lub dietetykiem.

Nie ma nic gorszego dla żołądka jak nadmierne i niewłaściwe jego napelnienie.

**OPRACOWANIE:
Dietetyk-Kierownik Sekcji Żywienia
mgr Agata Szczepanek**



**Mazowiecki Szpital Specjalistyczny
im. dr. Józefa Psarskiego w Ostrołęce**