

DIETA W NADWRAŻLIWOŚCI JELIT - okres biegunki

W okresie biegunek stosuje się dietę niskoresztkową, niskotłuszczową z ograniczeniem cukrów, z dużą ilością płynów.

- Zaleca się spożywanie produktów zapierających, zmniejszających perystaltykę jelit: ryż, mąka ziemniaczana, napar z suszonych jagód, jabłka, banany, marchew, dynia.
- Posiłki sporządza się za pomocą gotowania.
- Zaleca się wyłączenie z diety produktów zawierających duże ilości błonnika pokarmowego. Ilość błonnika ulega redukcji po obraniu warzyw i owoców, ugotowaniu, przecieraniu przez sito, miksowaniu, pozbawieniu pestek.
- Z diety wyklucza się w tym okresie mleko i jego przetwory.
- Zabronione jest spożywanie ostrych przypraw, kawy naturalnej i alkoholu.
- Ograniczeniu podlega podaż tłuszczów (tłuszcze ułatwiają przesuwanie się mas kałowych).
- Produkty zawierające cukry rafinowane (cukier, dżemy wysokosłodzone, syropy, soki owocowe, miód) również podlegają wykluczeniu w okresie biegunki.
- Zaleca się spożywanie posiłków o mniejszej objętości pięć razy dziennie.

Produkty i potrawy	Zalecane	Przeciwwskazane
Produkty zbożowe	Chleb pszenny, jasny i czerstwy, bułki, sucharki, kasza manna, kukurydziana, ryż biały, drobne makarony	Chleb świeży, żytni, razowy, graham, pieczywo chrupkie, pszenne razowe z dodatkiem słonecznika, soi, pieczywo z otrębami, kasza gryczana, grube makarony
Produkty mleczne	Jogurt, kefir, chudy twaróg – jeśli pacjent toleruje	Mleko, tłusty twaróg, ser żółty, topiony, jogurty owocowe
Jaja	gotowane	Smażone
Mięso, drób, ryby	Cielęcina, indyk, kurczak, królik, wołowina, dorsz, pstrąg, sandacz, morszczuk, szczupak, flądra, lin, okoń	Wieprzowina, baranina, dziczyzna, gęś, kaczka, węgorz, łosoś, karp, sum, śledź, makrela, sardynka
Tłuszcze	Masło, oleje słonecznikowy, rzepakowy, oliwa z oliwek, miękkie margaryny	Śmietana, smalec, słonina, boczek, twarde margaryny
Warzywa i owoce	Pomidory bez skórki i pestek, zielona pietruszka, marchew, dynia, sałata zielona, seler, buraki, jagody czarne, banany, jabłka gotowane lub pieczone	Kapusta biała, czerwona, włoska, pekińska, brukselka, kalarepa, czosnek, fasolka szparagowa, groszek zielony, pory, cebula, ogórki, rzodkiewka, rzepa, gruszki, czereśnie
Suche nasiona roślin strączkowych		Soczewica, groch, fasola, soja
Cukier i słodycze	Cukier, miód, dżem niskosłodzony bez pestek w ograniczonych ilościach	Czekolada, chałwa, lody
Napoje	Słaba herbata, herbata owocowa, ziołowa, woda mineralna, kakao na wodzie	Kawa prawdziwa, kakao na mleku, płynna czekolada, gazowana woda mineralna, słodkie napoje gazowane, alkohol

Dodatki do pieczywa	Chudy twaróg, chuda szynka, polędwica, mięso gotowane, jaja, miód, dżemy niskosłodzone bez pestek, masło, miękkie margaryny, domowy odtłuszczony pasztet	Tłuste wędliny, konserwy, salceson, pasztetowa, pasztet, smalec, żółte sery, sery topione, jajecznicza na tłuszczu
Zupy	Rosół jarski, chudy rosół na cielęcynie, pomidorowa, krupnik, przetarte, podprawiane zawiesiną z mąki i jogurtu naturalnego	Na wywarach mięsnych, kostnych, grzybowych, zasmażane, zaprawiane mlekiem, śmietaną, pikantne, kalafiorowa, kapuśniak, fasolowa, grochowa, ogórkowa
Sosy	Sosy łagodne – pomidorowy, potrawkowy, koperkowy, zagęszczane zawiesiną z mąki i jogurtu	Sosy ostre: chrzanowy, cebulowy, grecki, śmietanowy, majonezowy, grzybowy
Dodatki do zup	Bułka, grzanki, kasza manna, jęczmienna, ryż, ziemniaki, lane ciasto, drobny makaron	Groch, fasola, kluski francuskie kładzione
Potrawy z mięsa, drobiu, ryb	Potrawki, pulpety, pieczone w folii lub rękawie, duszone bez wcześniejszego obsmażania	Smażone, kotlety
Potrawy półmięsne	Risotto, budynie z mięsa, drobnych kasz i warzyw	Pierogi z mięsem, naleśniki odsmażane, krokiety, bigos, fasolka po bretońsku, gołąbki
Potrawy bezmięsne	Budynie i zapiekanki z drobnych kasz, kluski leniwe	Pierogi, knedle, naleśniki odsmażane na tłuszczu, placki ziemniaczane
Ziemniaki	Gotowane, puree, pieczone	Smażone na tłuszczu, frytki