

DIETA W BIEGUNCE

Przyczyny biegunki, jak i mechanizmy prowadzące do jej powstania mogą być różne, dlatego leczenie zależy od stanu chorego i stopnia odwodnienia. U dzieci oraz dorosłych z objawami odwodnienia wyłącza się odżywianie na okres około 4 godzin, w którym prowadzi się intensywne nawadnianie i dopiero po uzyskaniu poprawy nawodnienia wprowadza się żywienie. Jeżeli nie ma istotnych objawów odwodnienia, to przy zapewnieniu pacjentowi odpowiedniej podaży płynów należy utrzymać żywienie dietą łatwo strawną, unikając płynów i produktów zawierających duże ilości cukru.

RODZAJE BIEGUNEK:

- biegunka ostra (zakażenia wirusowe, zakażenia bakteryjne)
- biegunka przewlekła (pierwotna, wtórna)
- biegunka nieswoista i chlorkowa biegunka pasożytnicza

Przy ustaleniu żywienia należy wziąć pod uwagę:

- charakter biegunki
- zwiększoną przepuszczalność błony śluzowej jelita dla różnych antygenów np. białka mleka, soi
- stopień niedożywienia
- wtórną dysfunkcję wątroby i trzustki

Biegunką ostrą nazywamy stan trwający nie dłużej niż 10 dni, w którym dziecko karmione sztucznie oddaje ponad 3 stolce w ciągu 24 godzin lub 1 płynny z domieszką śluzu, krwi, ropy. Przyczyną biegunki ostrej mogą być wirusy, bakterie ale także pasożyty.

Biegunka przewlekła jest to stan chorobowy, trwający powyżej 10-14 dni, charakteryzujący się oddawaniem licznych, luźnych stolców (ponad 4 na dobę), albo pojedynczych z domieszką krwi, śluzu, ropy.

ZASTOSOWANIE DIETY:

Biegunka ostra może mieć charakter lekki lub o średnim nasileniu objawów. Może także przebiegać z dużym odwodnieniem, utratą elektrolitów, zaburzeniami równowagi kwasowo-zasadowej, z objawami zapaści i toksemii. Ważne są: obserwacja objawów, ocena stopnia odwodnienia i ustalenie bilansu płynowego.

Istotne jest nawadnianie doustne, które jest koniecznym postępowaniem pomagającym w opanowaniu biegunki.

Oprócz preparatów stosowanych do nawadniania, poleca się także zupy z marchwi, dyni, mus jabłkowy. Produkty te zawierają pektyny, które w przebiegu fermentacji w jelicie dostarczają krótkołańcuchowych kwasów tłuszczowych, będących źródłem energii dla enterocytów. Dieta pektynowa wiąże także wodę, pochłania toksyny, poprawia konsystencję stolca, ma działanie antyperystaltyczne oraz protekcyjne na błonę śluzową jelit.

Bardzo skuteczne w nawadnianiu podczas biegunki są także kleiki ryżowe. Jeżeli występują wymioty, płyny nawadniające podaje się chłodne, jednorazowo w bardzo małych objętościach, natomiast bardzo często. Po 4-godzinnym okresie nawadniania, należy włączyć dietę łatwo strawną. Powinna ona uwzględniać produkty o działaniu zapierającym, np. starte jabłko, ryż gotowany na wodzie, chudy rosół z białym rozdrobnionym mięsem, dynię. Dieta powinna być wysokoenergetyczna, ponieważ okresu rekonwalescencji po biegunce, wchłanianie kalorii jest zmniejszone, i wynosi 60-80%.

Wskazane są chude produkty białkowe: mięso, drób, jaja. Źródłem węglowodanów powinny być produkty skrobiowe: ryż, drobne kasze. Ograniczyć należy pieczywo jasne, a nawet wykluczyć na kilka dni produkty zawierające sacharozę, laktozę (mleko słodkie) oraz cukry proste (glukozę, fruktozę). Cukry wywołują procesy fermentacyjne – mogą nasilać biegunkę. Warzywa zaleca się w postaci gotowanej, rozdrobnionej. Poleca się warzywa z dużą ilością pektyn (marchew, dynia). Unikać należy warzyw wzdymających: kapustnych, cebulowych, suchych nasion roślin strączkowych. Najwięcej pektyn z owoców mają jabłka oraz banany (jak najmniej dojrzałe). Do potraw stosuje się tłuszcze roślinne.

Przykład jadłospisu dla dziecka w wieku poniemowlęcym z biegunką ostrą

Przykład (biegunka osmotyczna – dieta z wykluczeniem mleka)

I Śniadanie	kleik ryżowy na wodzie z tartym jabłkiem, herbata rumiankowa
II Śniadanie	Nutramigen, rozmoczony sucharek
Obiad	chudy rosół z kaszą kukurydzianą, białe mięso mielone, marchewka puree, ziemniaki puree, gorzka herbata
Podwieczorek	kisiel z czarnych jagód
Kolacja	bułka z masłem, przecier z jabłka i dyni, banan, herbata z Nutramigenem

W biegunce przewlekłej ważne jest wyrównanie zaburzeń wodno-elektrolitowych i kwasowo - zasadowych nawadniającymi płynami doustnymi. Dziecku z biegunką przewlekłą należy zwiększyć podaż energii nawet do 50 % normy fizjologicznej, aby nie doprowadzić do wyniszczenia organizmu. W początkowym okresie stosuje się żywienie pozajelitowe wspomagane żywieniem doustnym, w zależności od sprawności przewodu pokarmowego.

Żywienie doustne opiera się na dietach eliminacyjnych - mieszankach mlekozastępczych. Mieszanki te są bezglutenowe, nisko-lub bezlaktozowe, bez sacharozy, hipoalergiczne - nie zawierają białek mleka krowiego. W biegunkach wtórnych osmotycznych, kiedy gotowe diety fabryczne są nieskuteczne, wskazane jest włączenie żywienia pozajelitowego, a doustnie zalecane są homogenaty mięsne z kurczaka, indyka, królika.

W biegunce nieswoistej należy ograniczyć, a nawet wyeliminować soki owocowe, owoce, miód – ze względu na obecność w nich fruktozy, oraz cukier i słodcyce. Niewskazane są produkty zawierające sorbitol. Dieta powinna być łatwo strawną, ze zwiększoną ilością energii. Zapotrzebowanie energetyczne w większości będą pokrywać tłuszcze. Ważny jest także błonnik rozpuszczalny.

UWAGI TECHNOLOGICZNE

Ważne jest aby potrawy były świeżo przyrządzone, nieprzechowywane w lodówkach. Potrawy przyrządza się metodą gotowania w wodzie, na parze, w naczyniach bez wody. Można również stosować duszenie bez dodatku tłuszczu, podlewając potrawy wodą, oraz pieczenie w folii, w pergaminie, rękawach foliowych, w naczyniach ceramicznych, na ruszcie, w piekarniku lub opiekaczu elektrycznym.

Smażenie i pieczenie na tłuszczu jest całkowicie wykluczone. Nasiąknięta tłuszczem potrawa jest trudno strawna. Można tylko smażyć jaja na parze używając masła lub oleju. Dozwolony tłuszcz: olej rzepakowy bezerukowy – zawierający dużo jednonienasyconego kwasu oleinowego, oliwa z oliwek, także bogata w kwas oleinowy, olej słonecznikowy, sojowy, kukurydziany i inne – bogate w wielonienasycone kwasy tłuszczowe i witaminę E, oraz masło, miękkie margaryny (pakowane w kubkach). Tłuszcze zaleca się podawać do gotowych potraw na surowo.

Zupy i sosy zagęszcza się zawiesiną z mąki. Do zaprawiania zup, sosów, warzyw nie stosuje się zasmażek. Warzywa podaje się z wody.

W diecie duże zastosowanie będą miały potrawy dokładnie rozdrobnione, spulchnione przez dodatek ubitej piany, namoczonej bułki, np. budynie z mięsa, kasz i warzyw, sera twarogowego.

Dzienna racja pokarmowa dla dziecka od 1 do 3 lat diety eliminacyjnej – bezglutenowej, bezmlecznej

Produkty	Ilość w gramach
Pieczywo bezglutenowe (kukurydziane)	120
Ryż	30
Mąka bezglutenowa (kukurydziana, ziemniaczana)	35
Nutramigen w postaci płynnej (ml)	400
Mięso (kurczak, indyk, królik)	200
Oliwa, olej	15
Margaryna bezmleczna	10
Ziemniaki	250
Warzywa	200
Owoce	200

Przykład jadłospisu dla diety bezglutenowej, bezmlecznej dla dziecka od 1 do 3 lat.

Posiłek	Jadłospis	Produkt	Ilość (g)
I Śniadanie	płatki kukurydziane z Nutramigenem	płatki kukurydziane Nutramigen	15 200
II Śniadanie	kanapka z pastą z drobiu i włoszczyzny	pieczywo bezglutenowe pieś z kurczaka margaryna bezmleczna włoszczyzna	50 80 5 30
	herbata	herbata	1
Obiad	barszcz czerwony czysty	włoszczyzna buraki	50 50
	knedle z jabłkami	mąka bezglutenowa ziemniaki olej	35 100 5
	kompot z jagód suszonych	jabłka margaryna bezmleczna jagody suszone	150 5 20
Podwieczorek	galaretka z Nutramigenu	Nutramigen – płynny	200
	biskopt	żelatyna biskopt	5 20
Kolacja	Indyk w sosie owocowym	pieś z indyka olej borówki brusznice	120 5 20
	ziemniaki	mąka ziemniaczana ziemniaki olej	5 150 3
	marchewka	marchewka	50
	herbata	olej herbata	2 1

Kalorie - 1250 kcal
 Białko ogółem - 57,4 g, białko zwierzęce - 31,7 g
 Tłuszcz - 38,2 g
 Węglowodany przyswajalne - 170,5 g, błonnik pokarmowy - 13 g

Produkty i potrawy zalecane, zalecane w umiarkowanych ilościach i przeciwwskazane w diecie biegunkowej.

Grupy produktów	Produkty zalecane	Produkty zabronione
Napoje	herbata, siemię lniane	mleko, napoje gazowane, musujące
Pieczywo	suchary, pieczywo pszenne	pieczywo ciemne
Zupy	ryżanka, krupnik na wodzie	zupy na wywarach mięsnych, podprawiane mąką
Produkty zbożowe	ryż, makaron	kasze grubo ziarniste
Tłuszcz	masło	smalec, słonina
Mięso	gotowane, chude	smażone, tłuste
Wędliny	chude	tłuste, parówki, konserwy, pasztety
Sery	biały chudy	biały tłusty, topiony, żółty, homogenizowany
Warzywa	gotowane marchew, dynia	strączkowe, pomidory, ogórki, kapusta
Owoce	jabłka gotowane, banany	owoce cytrusowe, śliwki, winogrona, agrest, porzeczki
Desery i słodczyce	kisiel, dżem, kompot z jabłek, chrupki kukurydziane, biszkopty	czekolada, cukierki, budyń, ciasta z kremem, miód
Przyprawy	sól	przyprawy ostre

Przykład diety w biegunce fermentacyjnej

Stosowana jest dieta łatwo strawna, uboga w tłuszcz, niskoresztkowa, bogata w białko, niezawierająca jedno- i dwucukrów, z ograniczeniem pieczywa i ziemniaków.

1-2 doba	<p>płyny w ilości 1500-2000 ml/dobę</p> <p>gorzka herbata, napar z mięty, z rumianku, napar z suszonych czarnych jagód, kakao na wodzie, woda przegotowana</p>
2-3 doba	<p>dieta z ograniczeniem węglowodanów</p>
Śniadanie	<p>herbata (350 ml) bez cukru</p> <p>bułka czerstwa</p> <p>pasta z szynki</p>
II śniadanie	<p>napój marchwiowy (250 ml) bez cukru</p> <p>sucharek</p> <p>mięso gotowane</p>
Obiad	<p>chudy rosół z lanymi kluskami (300 ml)</p> <p>cielęcina mielona z warzywami</p> <p>sos koperkowy (100 ml)</p> <p>ryż</p> <p>napar z suszonych czarnych jagód (250 ml) bez cukru</p>
Podwieczorek	<p>kisiel kakaowy (200 ml)</p>
Kolacja	<p>omlet z marchewka</p> <p>herbata bez cukru (300 ml)</p>

Przykład diety w biegunce gnilnej

Występuje w chorobach trzustki i po resekcji żołądka. Stosowana jest dieta łatwo strawna, węglowodanowa z wykluczeniem produktów białkowych (mięsa, drobiu, sera), z ograniczeniem tłuszczu, błonnika, cukru.

1-2 doba	płyny w ilości 1500-2000 ml/dobę gorzka herbata, napar z mięty, z rumianku, napar z suszonych czarnych jagód, kakao na wodzie, woda przegotowana
2-3 doba	dieta z ograniczeniem białka
Śniadanie	makaron nitki na rozcieńczonym mleku (300 ml, jeśli nie ma nietolerancji) bułka pszenna z masłem herbata gorzka (250 ml) jabłko tarte
II śniadanie	napój marchwiowy (300 ml)
Obiad	bułka czerstwa z marmoladą z dyni zupa jarzynowa przecierana z ziemniakami (450 ml) ryż na sypko z jabłkami kakao na wodzie (250 ml)
Podwieczorek	galaretka bananowa (150 ml) sucharek
Kolacja	kluski biszkoptowe z masłem napar z suszonych czarnych jagód (300 ml)