

ZALECENIA DIETETYCZNE

DIETA BIEGUNKOWA

Zastosowanie

Dieta ma zastosowanie w niezżytach żołądkowo - jelitowych(zakażeniach wirusowych i bakteryjnych ,a także w nietolerancjach pokarmowych).

Ogólne zasady diety;

Na początku ogranicza się podawanie pokarmów, bardzo ważne jest zapobieganie odwodnieniu i utracie elektrolitów. Małym i starszym dzieciom należy podawać płyny 50-100ml /kg mc co kilka minut małymi porcjami .Dziecko poić wodą, płynami nawadniającymi, które zawierają glukozę sól potas np. Hipp ORS200, Gastrolit .

Po nawodnieniu, po około 4 godz można rozpocząć podawanie potraw zawierających pektyny, kleik ryżowy z dodatkiem marchwi, ryż biały rozgotowany, ziemniaki , krupnik z drobnymi kaszami, pieczone jabłko. Stopniowo można dodawać kolejne produkty np. gotowane chude mięso, jajko, gotowaną rybę.

Produkty zalecane w diecie biegunkowej	Produkty przeciwwskazane w diecie
<p>Produkty zbożowe; pieczywo pszenne ,pszenno żytnie, kasza ugotowana manna , kukurydziana ,jaglana,kuskus, jaglana, bulgur, jęczmienna ryż biały drobne makarony pszenne (nitki) płatki ryżowe, kukurydziane bez cukru</p>	<p>Pieczywo z ziarnami razowe graham, grube kasze pęczak, gryczana, makarony razowe, ryż dziki, pełnoziarnisty, brązowy płatki śniadaniowe słodzone czekoladą miodem, karmelem, płatki zbożowe owsiane górskie</p>
<p>Produkty mleczne Jeśli są tolerowane; chude i półtłuste sery twarogowe, serki homogenizowane naturalne odtłuszczone mleczne napoje fermentowane ; kefir jogurt , maślanka</p>	<p>Mleko świeże tłuste powyżej 2%tłuszczu w 100g tłuste sery twarogowe do smarowania pieczywa, sery topione, żółte , pleśniowe</p>
<p>Warzywa , potrawy z warzyw ziemniaki, marchew , pomidory bez skóry i nasion, cukinia, dynia, bakłażan, kabaczek, pietruszka, seler, sałata , szpinak, młoda fasolka szparagowa, zielony groszek, seler naciowy</p>	<p>Ziemniaki smażone, frytki, placki ziemniaczane brukselka, kapusta, kalarepa buraki, papryka cebula i por szczypiorek , czosnek warzywa konserwowane octem , ze śmietaną , majonezem bigos, groch, fasola , soja, soczewica, ciecierzycy pieczarki, grzyby marynowane, smażone</p>
<p>Owoce bez skórki jabłka, banany, morele, mango, brzoskwinie, melon, przetarte maliny, truskawki , jagody poziomki , borówki</p>	<p>Grejpfruty, winogrona , wiśnie, czereśnie, gruszki, śliwki, ananas, owoce suszone i konserwowe</p>
<p>Mięso i wędliny drób (kurczak indyk)bez skóry, cielęcina, mięso z królika chuda wołowina, schab lub szynka wieprzowa chude wędliny, szynka drobiowa, polędwica, chuda szynka wieprzowa, zamiast wędlin kupionych w sklepie lepiej upiec w folii lub szkle żaroodpornym filet z kurczaka indyka, schab czy polędwice</p>	<p>Tłuste mięso wieprzowe, wołowe , z kaczki, gęś tłuste wędliny podsuszane, salami, kabanosy, wędliny podrobowe , kaszanki, pasztetowe. Parówki, mielonki, salcesony, pasztety konserwy mięsne</p>

ZALECENIA DIETETYCZNE

DIETA BIEGUNKOWA

<p>Ryby , przetwory rybne i potrawy z ryb chude ryby ; dorsz, mintaj, sola, flądra , szczupak, sandacz tłuste ryby jeśli są tolerowane halibut . Pstrąg, morszczuk, karp,t uńczyk, losoś</p>	<p>Ryby wędzone konserwy rybne w zalewach solnych lub octowych panierowane i smażone w głębokim tłuszczu</p>
<p>Jajka i potrawy z jaj jajka gotowane na miękko , twardo omlet, jajecznica bez tłuszczu lub na niewielkiej ilości oleju rzepakowego</p>	<p>Z dodatkiem majonezu jajecznica na maśle , smalcu lub boczku</p>
<p>Tłuszcze oleje rzepakowy, oliwa z oliwek, lniany, słonecznikowy, z pestek winogron śmietana 9-12% świeże masło, miękkie margaryny</p>	<p>Smalec, boczek, słonina tłusta śmietana margaryny twarde</p>
<p>Przyprawy koper, natka pietruszki, bazylia ,cząber, kminek, kolendra, lubczyk, majeranek,, melisa, mięta pieprzowa, szalwia, kardamon, cynamon, goździk, imbir, galka muszkatołowa,, ziele asngielskie ,anyż,wanilia, oregano,bazylia, kurkuma, pieprz ziolowy w ograniczonych ilościach sól</p>	<p>Pieprz naturalny ,chili , curry , ostra papryka ketchup, sosy śmietanowe i majonezowe mieszanki przyprawowe kostki rosolowe sosy i zupy instant(z torebki gorące kubki_)</p>
<p>Napoje woda mineralna niegazowana słabe napary herbat, soki z owoców i warzyw bez dodatku cukru rozcieńczone wodą , kompoty bez cukru , kawa zbożowa</p>	<p>Napoje gazowane , nektary, napoje owocowe i soki owocowe z dodatkiem cukru , syropy owocowe, napoje energetyczne, herbaty granulowane, kakao, cola, kawa wszystkie alkohole</p>
<p>Przygotowanie potraw gotowanie w wodzie lub na parze , duszenie bez obsmażania , pieczenie w piekarniku(w folii ,naczyniu żaroodpornym)</p>	<p>Smażenie tradycyjne duszenie i grillowanie</p>

Dietę należy kontynuować do czasu wyciszeniu objawów chorobowych .Następnie przechodzimy na dietę niskotłuszczową.