



Narodowe Centrum  
Edukacji Żywnościowej



Centrum  
Dietetyczne Online



Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej



# BIEGUNKA

U osób dorosłych biegunkę definiuje się jako oddanie minimum trzech luźnych lub wodnistych stolców na dobę. Jeśli objawy trwają mniej niż 14 dni, określa się ją jako biegunkę ostrą, 14-30 dni jako przetrwałą, zaś powyżej 30 dni - przewlekłą. Przyczynami biegunki mogą być m.in.: zakażenia wirusowe i bakteryjne,

niedobory niektórych enzymów (np. laktazy), alergię pokarmową, leczenie onkologiczne, stosowanie niektórych leków (np. antybiotyków), nadużywanie leków przeczyszczających, zaburzenia czynności jelit (np. zespół jelita nadwrażliwego) czy choroby organiczne jamy brzusznej (np. stany zapalne jelit).



## Najważniejsze zalecenia żywieniowe

- 1 Wypijaj minimum 1,5 - 2 litry płynów dziennie, najlepiej w postaci wody niegazowanej (oprócz wody zawartej w potrawach i produktach).
- 2 Wprowadź do diety płyny o działaniu zapierającym oraz takie, które będą źródłem elektrolitów i garbników: czarną herbatę, napar z czarnych jagód, niegazowaną wodę mineralną, kakao na wodzie, buliony warzywne, sok pomidorowy z dodatkiem soli, doustne płyny nawadniające (ORS).
- 3 Spożywaj większe ilości produktów zapierających: białego ryżu, kaszy manny, czerstwego pieczywa pszennego i sucharków, gotowanej marchewki, czarnych jagód, niedojrzałych bananów, surowych startych lub pieczonych jabłek, galaretek, kisieli, jaj na twardo.
- 4 Ogranicz spożycie produktów rozluźniających: kawy, soków owocowych, suszonych śliwek, buraków.
- 5 Ogranicz spożycie produktów pełnoziarnistych oraz surowych warzyw i owoców. Po zmniejszeniu nasilenia dolegliwości wprowadzaj te produkty stopniowo, w niewielkich ilościach, w celu sprawdzenia reakcji organizmu.
- 6 W czasie trwania biegunki zmień mleko i fermentowane produkty mleczne na formy bezlaktozowe lub wzbogacane napoje i produkty roślinne bez dodatku cukru (np. sojowe, kokosowe, owsiane, migdałowe, ryżowe).
- 7 Wyeliminuj z diety produkty długo zalegające w żołądku, wzmagające perystaltykę jelit, powodujące wzdęcia oraz bogate w błonnik pokarmowy np. tłuste produkty, potrawy smażone na tłuszczu i wędzone, nasiona roślin strączkowych, alkohol, ostre przyprawy.
- 8 Stosuj metody, dzięki którym błonnik pokarmowy będzie lepiej tolerowany: - usuwaj skórki i pestki z warzyw i owoców, - oddzielaj i usuwaj twarde i zwłókniałe części roślin (np. z fasolki, szparagów czy kalarepy), - wydłużaj czas gotowania, - rozdrabniaj np. przez miksowanie, przecieranie przez sito.



## Najważniejsze zalecenia żywieniowe

- 9 Ogranicz spożycie substancji słodzących, tj. sorbitolu, ksylitolu, mannitolu, które są powszechnie dodawane do napojów, słodczy i gum do żucia oraz fruktozy zawartej m.in. w miodzie i owocach, ponieważ mogą one nasilać objawy biegunki.
- 10 Aby nie obciążać przewodu pokarmowego zalecanymi metodami przygotowywania potraw są przede wszystkim: gotowanie w wodzie lub na parze, duszenie bez obsmażania oraz pieczenie w folii, pergaminie lub naczyniach żaroodpornych bez dodatku tłuszczu.
- 11 Spożywaj posiłki o umiarkowanej temperaturze, aby nie podrażniać przełyku. Unikaj spożywania potraw gorących i zimnych.
- 12 Spożywaj 5 - 6 posiłków dziennie, w regularnych odstępach czasowych (co 2 - 3 godziny). Ostatni posiłek spożywaj 2 - 3 godziny przed snem.
- 13 Spożywaj posiłki w spokojnej atmosferze i bez pośpiechu, przy stole (w tym czasie unikaj np. oglądania telewizji, czytania gazet itp.). Dokładnie przeżuwaj pokarmy.

## Inne elementy stylu życia

- 1 Wyeliminuj alkohol z diety.
- 2 Zrezygnuj z palenia tytoniu.
- 3 Jeżeli jesteś narażony na stres, wypracuj sposób radzenia sobie z nim. Przydatne będą techniki relaksacyjne oparte na uważności i medytacji, ćwiczenia oddechowe lub joga.


### Bibliografia:

1. Poniewierka E.: Dietetyka Kliniczna. Wydawnictwo UMW, Wrocław, 2016.
2. Ciborowska H, Rudnicka A.: Dietetyka. Żywnieie Zdrowego i Chorego Człowieka. PZWL, Warszawa, 2021.
3. Grzymisławski M.: Dietetyka Kliniczna. PZWL, Warszawa, 2021.
4. Reinhard T, Width M.; red. wyd. pol. Chojnacki J., Klupińska G.: Dietetyka Kliniczna. Edra Urban & Partner, Wrocław, 2019.



Grupa produktów	Zalecane	Niezalecane
<b>Warzywa</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>warzywa w formie obranej i przetworzonej termicznie (gotowane/pieczone): marchewka, korzeń pietruszki, dynia, kabaczek, cukinia, papryka pieczona bez skórki, brokuł, szpinak</li> <li>na surowo: zielona sałata, starta marchewka z jabłkiem (marchewka może być sparzona), pomidor bez skórki</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>fasolka szparagowa, groszek cukrowy</li> <li>cebula, por, czosnek</li> <li>kapusta, kalafior, brukselka, rzodkiewki</li> <li>ogórek surowy, papryka ze skórą</li> <li>grzyby</li> <li>warzywa w occie i konserwowe</li> </ul>
<b>Owoce</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>owoce w formie obranej i przetworzonej termicznie (gotowane/pieczone): jabłko, gruszka, brzoskwinia, banan</li> <li>na surowo: starte jabłko, niedojrzały banan, jagody, borówki</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>cytryny, pomarańcze, mandarynki, grejpfruty, limonki</li> <li>śliwki, wiśnie, czereśnie, winogrona, gruszki, porzeczkę</li> <li>owoce z drobnymi pestkami np. maliny, figi, truskawki</li> <li>suszone, kandyzowane, w syropach</li> </ul>
<b>Produkty zbożowe</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>pieczywo: pszenne, bułki pszenne, sucharki</li> <li>drobne kasze: manna, kuskus, kukurydziana, jęczmienna drobna</li> <li>ryż biały</li> <li>jasne makarony: pszenne, ryżowe</li> <li>płatki owsiane błyskawiczne, płatki ryżowe</li> <li>chrupki kukurydziane, wafle ryżowe (mogą być z dodatkiem soli)</li> <li>mąka pszenna oczyszczona, kukurydziana, ryżowa, ziemniaczana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>pieczywo: pełnoziarniste, pumpernikiel</li> <li>płatki zbożowe: owsiane, jęczmienne, orkiszowe, żytnie</li> <li>otręby: pszenne, żytnie, owsiane</li> <li>gruboziarniste kasze: bulgur, gryczana, jęczmienna pęczak, jaglana</li> <li>ryż: brązowy, dziki, czerwony</li> <li>makaron pełnoziarnisty</li> <li>pieczywo cukiernicze</li> <li>dosładzane płatki śniadaniowe, muesli</li> </ul>
<b>Ziemniaki</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>gotowane</li> <li>pieczone w folii (bez dodatku tłuszczu)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ziemniaki z dodatkiem tłustych sosów, zasmażki, śmietany, masła np. puree</li> <li>smażone</li> <li>frytki, chipsy</li> <li>placki ziemniaczane smażone na tłuszczu</li> </ul>
<b>Mleko i produkty mleczne</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>mleko do 2 % zawartości tłuszczu</li> <li>produkty mleczne naturalne (bez dodatku cukru) do 2 % zawartości tłuszczu np. jogurt, kefir, maślanka, skyr, serek ziarnisty, zsiadłe mleko</li> <li>chude i półtłuste sery twarogowe</li> <li>mozzarella light</li> <li>naturalne serki twarogowe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>mleko pełnotłuste</li> <li>mleko skondensowane</li> <li>śmietana, śmietanka</li> <li>jogurty/serki owocowe z dodatkiem cukru, desery mleczne</li> <li>ser pełnotłusty twarogowy</li> <li>ser topiony, sery żółte, sery pleśniowe typu brie, camembert, roquefort</li> <li>ser feta</li> </ul>
<b>Jaja</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>jaja gotowane na miękko, w koszulce</li> <li>jajecznica na parze</li> <li>omlet smażony bez tłuszczu lub na niewielkiej ilości tłuszczu</li> <li>jaja na twardo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>jaja smażone na dużej ilości tłuszczu: maśle, boczku, smalcu</li> <li>jaja z majonezem, tłustymi sosami</li> </ul>
<b>Mięso i przetwory mięsne</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>chude mięsa bez skóry: cielęcina, kurczak indyk, królik</li> <li>w umiarkowanych ilościach chuda wołowina i wieprzowina (schab środkowy, polędwiczki)</li> <li>chude wędliny, najlepiej domowe: polędwica, szynka gotowana, wędliny drobiowe, pieczony schab środkowy, pieczona pierś z indyka, kurczaka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>tłuste mięsa np. wołowina, wieprzowina, np. żeberka, karkówka, golonka, baranina, gęsinia, kaczka</li> <li>tłuste wędliny, np. baleron, salami, boczek, mielonki</li> <li>konserwy mięsne, wędliny podrobowe np. salceson, pasztety, parówki, kabanosy, kiełbasa, kaszanka</li> </ul>
<b>Ryby i przetwory rybne</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>chude lub tłuste ryby morskie i słodkowodne: dorsz, sola, morszczuk, miruna, sandacz, leszcz, szczupak, okoń, makrela, łosoś, halibut, karp</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ryby w oleju np. śledzie</li> <li>ryby wędzone</li> <li>konserwy rybne</li> <li>paluszki rybne w panierce</li> </ul>



Grupa produktów	Zalecane	Niezalecane
<b>Nasiona roślin strączkowych i ich przetwory</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• napój sojowy bez dodatku cukru</li> <li>• naturalne tofu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wszystkie nasiona, np. soja, ciecierzycza, groch, soczewica, fasola, bób</li> <li>• pasty z nasion roślin, strączkowych</li> <li>• mąka sojowa</li> <li>• makarony z nasion roślin strączkowych np. z fasoli, grochu</li> </ul>
<b>Tłuszcze roślinne</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• tłuszcze roślinne np. oliwa z oliwek, olej rzepakowy, lniany</li> <li>• masło i masło klarowane</li> <li>• mieszanki masła z olejami roślinnymi</li> <li>• margaryny miękkie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• smalec, słonina</li> <li>• margaryny twarde (w kostce)</li> <li>• oleje tropikalne: palmowy, kokosowy</li> </ul>
<b>Orzechy, pestki, nasiona</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• brak</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• orzechy, np. włoskie, laskowe</li> <li>• pestki i nasiona, np. dyni, słonecznika</li> <li>• solone, w czekoladzie, w karmelu, miodzie, posypkach, panierkach i chipsach</li> </ul>
<b>Słodycze, desery, słone przekąski</b> 	<p>W umiarkowanych ilościach:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• domowe niskosłodzone ciasto drożdżowe/szarlotka</li> <li>• kisiele, galaretki, budyń na mleku bezlaktozowym bez dodatku cukru, biszkopty, sucharki, chałka</li> <li>• dżemy owocowe bez pestek o niskiej zawartości cukru</li> <li>• miód w ograniczonych ilościach</li> <li>• gorzka czekolada min. 70 % kakao</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, fruktoza</li> <li>• konfitury i dżemy wysokosłodzone</li> <li>• czekolady mleczne i białe, wyroby czekoladowe</li> <li>• cukierki i gumy bez cukru zawierające alkohole cukrowe, takie jak: sorbitol, mannitol i ksylitol</li> <li>• lody</li> <li>• ciasta z kremem, ciasta, torty, batony, bita śmietana, pączki, faworki</li> <li>• cukierki, chałka</li> <li>• słone przekąski np. krakersy, słone paluszki</li> </ul>
<b>Napoje</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• woda mineralna niegazowana</li> <li>• mocny napar z herbaty czarnej, herbata zielona i owocowa</li> <li>• napar z czarnych jagód</li> <li>• sok pomidorowy z solą</li> <li>• kakao na wodzie</li> <li>• bulion warzywny</li> <li>• napary ziołowe</li> <li>• kawa zbożowa, kawa bezkofeinowa</li> <li>• kompoty bez dodatku cukru</li> <li>• napoje roślinne wzbogacane, bez dodatku cukru np. ryżowe, owsiane, migdałowe</li> <li>• doustne płyny nawadniające</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kawa naturalna</li> <li>• woda gazowana</li> <li>• "wody" smakowe</li> <li>• soki owocowe, nektary</li> <li>• słodkie napoje gazowane i niegazowane słodzone cukrem/syropem glukozowo-fruktozowym/fruktozą</li> <li>• napoje energetyczne</li> <li>• napoje alkoholowe</li> </ul>
<b>Przyprawy i sosy</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• pieprz ziółowy</li> <li>• melisa, cynamon, wanilia, goździki, kminek, ziele angielskie</li> <li>• suszone zioła np. natka pietruszki, koperek, lubczyk, majeranek, tymianek, oregano estragon, bazylija, zioła prowansalskie, imbir, rozmaryn</li> <li>• papryka słodka, szafran</li> <li>• sok z cytryny, limonki</li> <li>• sól kuchenna, himalajska, morska w ograniczonej ilości</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kostki rosółowe</li> <li>• mieszanki przypraw z dodatkiem glutaminianu sodu</li> <li>• płynne przyprawy wzmacniające smak</li> <li>• gotowe sosy</li> <li>• majonez</li> <li>• ostre przyprawy: czosnek, cebula, pieprz, chilli, ostra papryka</li> <li>• musztarda, chrzan, ocet</li> </ul>
<b>Potrawy</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zupy na słabych wywarach warzywnych lub chudych mięsnych</li> <li>• mięsa i ryby przyrządzone z wykorzystaniem zalecanych technik kulinarnych</li> <li>• ryż, kasze i makarony z grupy zalecane, lekko rozklejone</li> <li>• kopytka kłuski śląskie, kłuski lane z wody, pierogi z wody z chudym mięsem lub serem twarogowym, naleśniki smażone na patelni bez tłuszczu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zupy na tłustych wywarach mięsnych</li> <li>• zupy i sosy z zasmażką</li> <li>• zupy, sosy w proszku, zupki chińskie</li> <li>• żywność typu fast food np. frytki, hamburgery, hot-dogi, kebab, zapiekanki</li> <li>• gotowe dania w słoikach, w panierce</li> <li>• mięsa i ryby w panierce</li> </ul>
<b>Obróbka technologiczna potraw</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• gotowanie: w wodzie, na parze, grillowanie (grill elektryczny, patelnie grillowe, w przypadku grilla węglowego/ogrodowego na tackach)</li> <li>• pieczenie w folii, pergaminie lub pod przykryciem bez tłuszczu*</li> <li>• smażenie bez dodatku tłuszczu*</li> <li>• duszenie bez wcześniejszego obsmażenia</li> </ul> <p>*staraj się nie dodawać tłuszczu, jednak okazjonalnie możesz użyć niewielkiej ilości zalecanego tłuszczu roślinnego np. oliwy z oliwek lub oleju rzepakowego</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• smażenie na głębokim tłuszczu</li> <li>• duszenie z wcześniejszym obsmażeniem na głębokim tłuszczu</li> <li>• pieczenie w dużej ilości tłuszczu</li> <li>• panierowanie</li> </ul>



## Przykładowy jadłospis jakościowy w biegunce

### ŚNIADANIE:

#### Kanapki z wędliną i pomidorem, jajko na miękko

- chleb jasny pszenny
- masło
- chuda wędlina drobiowa
- jajko
- pomidor bez skóry

### II ŚNIADANIE:

#### Ryżanka z bananem i jogurtem naturalnym

- niedojrzały banan
- jogurt naturalny bezlaktozowy
- płatki ryżowe
- cynamon

### OBIAD:

#### Pulpety drobiowe na parze w sosie koperkowym z gotowanymi ziemniakami i marchewką gotowaną

- pulpety: mięso z piersi kurczaka, jajko, bułka tarta, sól, papryka słodka, majeranek, zioła prowansalskie
- sos: mąka pszenna oczyszczona, mleko bez laktozy 1,5 %, koper, gałka muszkatołowa
- ziemniaki
- marchewki mini



### PODWIECZOREK:

#### Kisiel owocowy

- jabłko starte
- mąka ziemniaczana
- woda
- cynamon, goździki

### KOLACJA:

#### Sałatka z kaszą kuskus, pieczonymi warzywami i indykiem

- kuskus
- pieczona cukinia
- pieczona papryka bez skórki
- pieczona pierś z indyka
- olej rzepakowy
- natka pietruszki



# ZAPRASZAMY DO CENTRUM DIETETYCZNEGO ONLINE



Centrum  
Dietetyczne  
Online



Chcesz wiedzieć więcej?

Skorzystaj z bezpłatnej porady dietetycznej online na stronie

[cdo.pzh.gov.pl](https://cdo.pzh.gov.pl)

