



Narodowe Centrum
Edukacji Żywnościowej



Centrum
Dietetyczne Online



Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej



ДІАРЕЯ

У дорослих осіб діарея визначається як виділення щонайменше трьох рідких або водянистих випорожнень на добу. Якщо симптоми тривають менше 14 днів, діарея визначається як гостра, 14-30 днів - як персистуюча, і більше 30 днів - як хронічна. Причинами діареї можуть бути: вірусні та бактеріальні інфекції, дефіцит певних ферментів (наприклад,

лактази), харчова алергія, онкологічне лікування, вживання певних ліків (наприклад, антибіотиків), надмірне вживання проносних, кишкові розлади (наприклад, синдром подразненого кишечника) або органічні захворювання черевної порожнини (наприклад, запальні захворювання кишечника).



Основні рекомендації щодо харчування

- 1 Випивайте мінімум 1,5 - 2 літри рідини на день, бажано у вигляді негазованої води (на додаток до води, що міститься в продуктах і напоях).
- 2 Введіть у свій раціон рідини з ефектом закрепу і ті, що будуть джерелом електролітів і дубильних речовин: чорний чай, настій чорних ягід, негазована мінеральна вода, какао на воді, овочеві відвари, томатний сік з сіллю, рідини для оральної регідратації (англ. *oral rehydration therapy: ORT*).
- 3 Споживайте більшу кількість продуктів, що викликають закрепи: білий рис, манна крупа, черствий пшеничний хліб і сухарі, варена морква, чорниця, незрілі банани, сирі терті або печені яблука, киселі, запіканки, яйця, зварені круто.
- 4 Обмежте вживання розслаблюючих продуктів: кави, фруктових соків, чорносливу, буряка.
- 5 Обмежте споживання цільнозернових продуктів та сирих овочів і фруктів. Після зменшення вираженості дискомфорту вводьте ці продукти поступово, в невеликих кількостях, щоб перевірити реакцію організму.
- 6 На час діареї замініть молоко та кисломолочні продукти на безлактозні або збагачені напої та рослинні продукти без додавання цукру (наприклад, з сої, кокосу, овсу, мигдалю, рису).
- 7 Виключіть зі свого раціону продукти, які довго затримуються в шлунку, посилюють перистальтику кишечника, викликають здуття живота і містять багато клітковини, наприклад, жирну їжу, смажені та копчені продукти, бобові, алкоголь, гострі спеції.
- 8 Використовуйте методи, які сприяють кращому засвоєнню харчових волокон: - видаляйте шкірку і насіння з овочів і фруктів, - відокремлюйте і видаляйте тверді і волокнисті частини рослин (наприклад, з квасолі, спаржі або кольрабі), - збільшуйте час приготування, - подрібнюйте, наприклад, блендером, протирайте через сито.



Основні рекомендації щодо харчування

- 9 Обмежте споживання підсолоджувачів, тобто сорбіту, ксиліту, манітолу, які зазвичай додають у напої, солодощі та жувальну гумку, а також фруктози, що міститься, зокрема, в меді та фруктах, оскільки вони можуть посилити симптоми діареї.
- 10 Щоб не перевантажувати травний тракт, рекомендовані способи приготування їжі: варіння або приготування на пару, тушкування без смаження та запікання у фользі, пергаментному папері або жароміцному посуді без додавання жиру.
- 11 Споживайте їжу помірної температури, щоб не подразнювати стравохід. Уникайте вживання гарячих або холодних страв.
- 12 Споживайте їжу 5-6 разів на день через рівні проміжки часу (кожні 2-3 години). Останній прийом їжі за 2-3 години до сну.
- 13 Споживайте їжу спокійно і не поспішаючи за столом, уникаючи, наприклад, перегляду телевізора, читання газет тощо. Ретельно пережовуйте їжу. Ретельно пережовуйте їжу.

Інші елементи способу життя




- 1 Виключіть з раціону алкоголь.
- 2 Відмовтеся від куріння.
- 3 Якщо ви схильні до стресу, навчіться справлятися з ним. У нагоді можуть стати техніки релаксації, засновані на уважності та медитації, дихальні вправи або йога.

Bibliografia:

1. Poniewierka E.: Dietetyka Kliniczna. Wydawnictwo UMW, Wrocław, 2016.
2. Ciborowska H, Rudnicka A.: Dietetyka. Żywnienie 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.



Рекомендовані та не рекомендовані продукти при діарейі

Група продуктів	Рекомендовано	Не рекомендовано
Овочі 	<ul style="list-style-type: none"> очищені та оброблені овочі термічно оброблені (варені/запечені): морква, корінь петрушки, гарбуз, патисони, кабачки, смажений очищений перець, броколі, шпинат сирі: зелений салат, терта морква з яблуком (моркву можна ошпарити), очищений помідор 	<ul style="list-style-type: none"> стручкова квасоля, цукровий горошок цибуля, цибуля-порей, часник капуста, зокрема цвітна, брюссельська, редиска сирий огірок, перець зі шкіркою гриби овочі в оцті та консервовані
Фрукти 	<ul style="list-style-type: none"> очищені, протерті та/або термічно оброблені (варені/запечені) фрукти: яблуко, груша, персик, банан сирі: терте яблуко, незрілий банан, чорниця, лохина 	<ul style="list-style-type: none"> лимони, апельсини, мандарини, грейпфрути, лайми сливи, вишні, черешні, виноград, груші, смородина фрукти з дрібним насінням, наприклад, малина, інжир, полуниця сушені, зацукровані, в сиропі
Зернові продукти 	<ul style="list-style-type: none"> хліб: пшеничний хліб, пшеничні булочки, сухарі каші з дрібної крупи: пшоно, манка, кускус, кукурудзяна каша, дрібна ячмінна білий рис легкі макаронні вироби: пшеничні, рисові вівсяні пластівці швидкого приготування, рисові пластівці кукурудзяні палички, рисові вафлі (можуть бути з додаванням солі) борошно пшеничне рафіноване, кукурудзяне, рисове, картопляне 	<ul style="list-style-type: none"> хліб: цільнозерновий, з борошна грубого помелу злакові пластівці: вівсяні, ячмінні, полб'яні, житні пшеничні, житні, вівсяні висівки крупи грубого помелу: булгур, гречка, ячмінь, перловка, пшоно рис: бурий, дикий, червоний цільнозернові макаронні вироби кондитерські вироби підсолоджені сухі сніданки, мюсли
Картопля 	<ul style="list-style-type: none"> варена запечена у фользі (без додавання жиру) 	<ul style="list-style-type: none"> картопля з жирними соусами, засмажкою, сметаною, маслом, наприклад, пюре смажена картопля фрі, чіпси деруни картопляні смажені на жирі
Молоко та молочні продукти 	<ul style="list-style-type: none"> молоко до 2% жирності натуральні молочні продукти (без додавання цукру) до 2 % жирності, наприклад, йогурт, кефір, пахта, сир, гранульований сир, кисле молоко нежирний та напівнежирений сир сир моцарелла легкий натуральні білі сирки 	<ul style="list-style-type: none"> незбиране молоко згущене молоко вершки, сметана фруктові йогурти/сирки з додаванням цукру, молочні десерти жирний білий сир плавлені сири, жовті сири, сири з пліснявою, такі як брі, камамбер, рокфор сир фета
Яйця 	<ul style="list-style-type: none"> яйця всмятку або яйця-пашот яєчня на пару омлет, смажений без жиру або з невеликою кількістю жиру яйця зварені круто 	<ul style="list-style-type: none"> яйця смажені у великій кількості жиру: вершковому маслі, беконі, салі яйця з майонезом, жирними соусами
М'ясо та м'ясні продукти 	<ul style="list-style-type: none"> нежирне м'ясо без шкіри: телятина, курка, індичка, кролик нежирна яловичина і свинина (наприклад, середня корейка, філейна частина) в помірних кількостях нежирне м'ясо, бажано домашнього приготування: філейна частина, варена шинка, шинка з птиці, печена середня корейка, печена грудка індички, курки 	<ul style="list-style-type: none"> жирне м'ясо, наприклад, яловичина, свинина, ребра, свиняча шия, рулька, баранина, гусак, качка жирні м'ясні нарізки, наприклад, окіст, саламі, бекон, мелені шинки м'ясні консерви, субпродукти наприклад, сальтисон, паштети, сосиски, кабаноси, ковбаса, кров'янка
Риба та рибні продукти 	<ul style="list-style-type: none"> нежирна і жирна морська та прісноводна риба: тріска, морський язик, хек, гренадер, судак, лящ, щука, окунь, скумбрія, лосось, палтус, короп 	<ul style="list-style-type: none"> риба в олії, наприклад, оселедець копчена риба рибні консерви паніровані рибні палички
Насіння бобових та продукти з них 	<ul style="list-style-type: none"> соєвий напій без додатку цукру натуральний тофу 	<ul style="list-style-type: none"> всі насіння бобових, наприклад, соя, нут, горох, сочевиця, квасоля, боби пасти з бобових та стручкових соєве борошно макаронні вироби з бобових наприклад, квасолі, гороху

Група продуктів	Рекомендовано	Не рекомендовано
Рослинні жири 	<ul style="list-style-type: none"> рослинні жири, наприклад, оливкова олія, ріпакова олія, лляна олія вершкове та топлене масло суміші вершкового масла з рослинними оліями м'які маргарини 	<ul style="list-style-type: none"> смалець, сало тверді маргарини (пресовані) тропічні олії: пальмова, кокосова
Горіхи, насіння 	<ul style="list-style-type: none"> немає 	<ul style="list-style-type: none"> горіхи, наприклад, волоські, фундук насіння, наприклад, гарбузове, соняшникове солоні, в шоколаді, в карамелі, в меді, посипані, в паніровці та з чіпсами
Солодощі, десерти, солоні закуски 	<p>В обмеженій кількості:</p> <ul style="list-style-type: none"> домашнє дріжджове тісто з низьким вмістом цукру / шарлотка киселі, желе, пудинги на безлактозному молоці без додатку цукру, бісквітне печиво, сухарі, хала фруктові джеми без кісточок з низьким вмістом цукру мед в обмеженій кількості темний шоколад мін. 70% какао 	<ul style="list-style-type: none"> цукор, глюкозно-фруктозний сироп, фруктоза джеми та варення з високим вмістом цукру молочний і білий шоколад, шоколадні вироби цукерки без цукру та жувальні гумки, що містять цукрові спирти, такі як сорбіт, манітол і ксиліт морозиво заварні тістечка, тістечка, торти, батончики, збиті вершки, пончики, вергуни цукерки, халва солоні закуски, наприклад, крекери, солоні палички
Напої 	<ul style="list-style-type: none"> негазована мінеральна вода міцний настій чорного чаю, зеленого та фруктового чаю чорничний настій томатний сік з сіллю какао на воді овочевий бульйон трав'яні настої злакова кава, кава без кофеїну компоти без додавання цукру рослинні напої збагачені, без додавання цукру, наприклад, рисовий, вівсяний, мигдальний рідини для оральної регідратації 	<ul style="list-style-type: none"> натуральна кава газована вода ароматизовані води фруктові соки, нектари підсолоджені газовані та негазовані напої, підсолоджені цукром/глюкозно-фруктозним сиропом/фруктозою енергетичні напої алкогольні напої
Спеції та соуси 	<ul style="list-style-type: none"> перець з травами меліса, кориця, ваніль, гвоздика, кмин, запашний перець сушені трави, наприклад, петрушка, кріп, любисток, майоран, чебрець, орегано, естрагон, базилік, прованські трави, імбир, розмарин солodka паприка, шафран лимонний сік, сік лайма Кухонна сіль, гімалайська сіль, морська сіль в обмеженій кількості 	<ul style="list-style-type: none"> бульйонні кубики суміші спецій з глутаматом натрію рідкі підсилювачі смаку готові соуси майонез гострі приправи: часник, цибуля, перець, чилі, гострий перець гірчиця, хрін, оцет
Страви 	<ul style="list-style-type: none"> супи на німціному овочевому або нежирному м'ясному бульйоні м'ясо та риба, приготовані з використанням рекомендованих способів приготування рис, крупи та макаронні вироби з рекомендованої групи, злегка розварені нюокки, вареники на воді, вареники на воді з нежирним м'ясом або сиром, млинці, смажені на сковороді без жиру 	<ul style="list-style-type: none"> супи на жирному м'ясному бульйоні супи та соуси зі смаженою заправкою супи, соуси швидкого приготування, швидкі супи типу рамен фаст-фуд, наприклад, картопля фрі, гамбургери, хот-доги, кебаб, запіканки готові страви в банках, в паніровці паніровані м'ясо та риба
Технологічна обробка продуктів харчування 	<ul style="list-style-type: none"> варіння: у воді, на парі, смаження на грилі (електрогриль, сковорідки-гриль, у випадку вугільного/городнього гриля на підносах) запікання у фользі, пергаментному папері або під кришкою без додавання жиру* смаження без додавання жиру* тушкування без попереднього обсмажування <p>* намагайтеся не додавати жир, але іноді можна використовувати невелику кількість рекомендованого рослинного жиру, наприклад, оливкової або ріпакової олії</p>	<ul style="list-style-type: none"> смаження у фритюрі тушкування з попереднім обсмажуванням у фритюрі запікання у великій кількості жиру панірування

Приклад якісного меню при діарейі

СНІДАНОК:

Бутерброди з холодним м'ясом і помідором, яйце всмятку

- світлий пшеничний хліб
- вершкове масло
- нежирна шинка з м'яса птиці
- яйце
- помідор без шкірки

2-Й СНІДАНОК:

Рисовий пудинг з бананом та натуральним йогуртом

- незрілий банан
- натуральний йогурт безлактозний
- рисова крупа
- кориця

ОБІД:

Фрикадельки з птиці на пару в кроповому соусі з відвареною картоплею та вареною морквою

- | | |
|---|---|
| • фрикадельки: куряче філе, яйце, панірувальні сухарі, сіль, солодка паприка, майоран, прованські трави | • соус: борошно пшеничне вищого ґатунку, молоко 1,5% безлактозне, кріп, мускатний горіх |
| | • картопля |
| | • міні-морква |



ПІСЛЯОБІДНІЙ ПЕРЕКУС:

Фруктовий кисіль

- терте яблуко
- картопляний крохмаль
- вода
- кориця, гвоздика

ВЕЧЕРЯ:

Салат з кускусом, печеними овочами та індичкою

- кускус
- обсмажений кабачок
- запечений болгарський перець
- смажена грудка індички
- рапсова олія
- зелень петрушки

