

Dieta w zakażeniu Clostridium difficile

Leczenie dietetyczne przy zakażeniu Clostridium difficile podzielone jest na dwa etapy :

I etap - pierwsze 3-4 dni ma na celu powstrzymanie ostrych objawów choroby, głównie biegunki, wzdęć, bólu brzucha oraz nawadnianie organizmu

II etap – Po ustąpieniu ostrych objawów biegunki – ma na celu przywrócenie równowagi flory bakteryjnej oraz łagodzenie stanu zapalnego w jelitach.

Postępowanie dietetyczne w I etapie leczenia podczas ostrej biegunki

Na tym etapie choroby dieta pacjenta oparta jest wyłącznie na wskazanych produktach i zaleca się spożywanie:

- ugotowany kleik ryżowy na wodzie, lekko posolony
- pieczywo lub krążki ryżowe
- sucharki bez cukru , chleb bezglutenowy
- marchwianki
- kisiele bez cukru
- naparu z suszonych jagód, gorzkiej czarnej herbaty

Po ustąpieniu ostrej biegunki wprowadzamy II etap żywienia.

Postępowanie dietetyczne w II etapie leczenia ,po ustąpieniu ostrej biegunki

W miarę ustępowania biegunki wprowadzamy dietę lekkostrawną , normoenergetyczną , normobiałkową , z ograniczeniem węglowodanów prostych . Podajemy produkty jak najbardziej naturalne, pozbawione sztucznych dodatków i konserwantów.

PRODUKTY ZABRONIONE:

- ograniczamy produkty zawierające cukry proste i dwucukry : cukier, słodczyce, ciasta, wysokosłodzone dżemy, syropy i soki owocowe, słodkie surowe owoce – jabłka, winogrona, cytrusy, owoce z puszki, owoce suszone
- ograniczamy produkty zawierające laktozę : mleko krowie, kozie, owcze, skondensowane , w proszku , sery twarogowe, desery mleczne, lody,
- potrawy zawierające gluten oraz błonnik nierozpuszczalny np. otręby pszenne, pieczywo razowe, grube kasze, surowe owoce pestkowe: maliny, porzeczki, agrest, śliwki, czereśnie

- produkty o działaniu pobudzającym perystaltykę jelit : mocna kawa ,mocna herbata,napoje gazowane,pikantne przypraw
- umiarkowane spożywanie pokarmów wzdymających: nasiona roślin strączkowych,kalafior,por,grzyby.groch,fasolka,soczewica,soja,cebula,
- ograniczanie trudnostrawnych tłuszczu zwierzęcych (smalec,słonina,boczek)

PRODUKTY ZALECANE :

- ryż biały,kasza kukurydziana,jaglana z owsa, owsianka bezglutenowa,makarony,mąka ziemniaczana,gryczana,kukurydziana,ryżowa- placki i kluski z tych mąk
- tłuszcze łatwostrawne : masło roślinne,masło,oliwa z oliwek
- ryby i chude mięso (drób,cielęcina,królik,wołowina),chude wędliny (szynka gotowana,polędwica,wędliny drobiowe , galaretki mięsne i rybne), jajka na miękko
- gotowane,najlepiej rozdrobnione warzywa: marchew,pietruszka, ziemniaki, kalarepa ,brokuły
- do słodzenia można używać stewię,miód w zależności od indywidualnej tolerancji

Sposób przyrządzania posiłków : gotowanie w małej ilości wody, gotowanie na parze,duszenie,pieczenie w pergaminie lub naczyniu żaroodpornym bez dodatku tłuszczu.

Zaleca się regularne spożywanie posiłków co 3 godziny, dokładne żucie,miksowanie warzyw, picie odpowiedniej ilości płynów.

Potrawy należy przygotowywać zgodnie z wymogami higienicznymi, zachowując czystość (mycie rąk, dezynfekcja desek do krojenia,sztućców,blatów)