

DIETA W BIEGUNCE OSTREJ

Biegunka ostra to stan trwający do 10 dni, w którym dziecko karmione sztucznie oddaje ponad 3 stolce w ciągu 24 godzin lub 1 stolec płynny z domieszką śluzu, krwi, ropy. Najczęstszą przyczyną są zakażenia wirusowe, bakteryjne, pasożytnicze. Około 40-50% wszystkich przypadków spowodowanych jest przez rotawirusy.

W przypadku biegunki ostrej należy bardzo uważać, aby nie doszło do odwodnienia organizmu, tym samym zaburzenia gospodarki wodno- elektrolitowej i kwasowo- zasadowej.

Nawadnianie w takim przypadku powinno odbywać się w szpitalu, odpowiednimi płynami wodno-elektrolitowymi, drogą pozajelitową.

Gdy stan dziecka tego nie wymaga można nawadniać drogą pokarmową w domu, podaje się wtedy płyn, średnio 150- 200ml/ kg masy ciała.

Roztwór powinien zawierać:

- 0,9g soli kuchennej
- 4,0g cukru białego
- 200ml wody przegotowanej

Dziecku można podawać zupki z marchwi, dyni, mus jabłkowy- zawierają one pektyny, które w jelicie wiążą wodę, pochłaniają toksyny, osłaniają błonę śluzową jelita, poprawiają konsystencję stolca, dostarczony zostaje również potas.

Marchwianka: (składniki na 1 litr)

- 50dag oczyszczonej marchwi
- 1l wody
- 0,3 dag soli

Marchew oczyścić, pokroić, gotować godzinę z dodatkiem soli, następnie zmiksować lub przetrzeć przez sito- zagotować, schłodzić.

Podawać dziecku do picia (można do smaku dodać glukozę). W taki sam sposób można przygotować zupę z dyni.

Skuteczne w czasie trwania biegunki są kleiki ryżowe, które mają działanie zapierające (3g ryżu na 100ml lekko osolonej wody).

W przypadku towarzyszących biegunce wymiotom płyny podaje się schłodzone, jednorazowo w bardzo małych ilościach np. po 5ml, najrzadziej, co 5 minut.

Można podawać również: przegotowaną wodę, herbatę z kopru włoskiego, rumianku, słabą herbatę z dodatkiem glukozy (1 łyżeczka glukozy na ½ szklanki płynu).

W przypadku karmienia piersią nie należy z niego rezygnować, pokarm kobiecy podaje się niezależnie od nawodnienia.

Niemowlęta karmione mieszankami: po 4 godzinach nawadniania dziecka, zaleca się wprowadzenie mleka modyfikowanego, np. Bebiko 1 gotowane na marchewce lub z kleikiem ryżowym (1 łyżeczka kleju na 100 ml mieszanki dla dzieci do 4 miesiąca życia), a od 5 miesiąca życia mieszankę z klejem ryżowym – Bebiko 2R.

W przypadku, gdy biegunka nie ustępuje lub występuje nietolerancja na mleko należy wprowadzić preparaty mlekozastępcze-nisko- lub bezlaktozowe, jak: Nutramigen (1,2), Babilon- pepti (1,2), Babilon- pepti MCT (hydrolizaty białek serwatkowych).

W wieku poniemowlęcym po 4-godzinnym nawadnianiu płynami omówionymi powyżej podajemy dziecku dietę łatwo strawną uwzględniającą produkty o działaniu zapierającym:

tarte jabłko, ryż gotowany na wodzie, chudy rosół z białym rozdrobnionym mięsem, z kaszą kukurydzianą, płatkami ryżowymi, kisiel z czarnych jagód, marchewkę z mięsem, dynię.

Wskazane są chude produkty białkowe: mięso, drób, jaja, sery twarogowe, jogurt. Źródłem węglowodanów powinny być produkty skrobiowe - ryż, drobne kasze, natomiast jasne pieczywo należy ograniczyć.

Z diety należy wykluczyć: mleko słodkie, miody, dżemy, cukier, słodycze, soki słodzone, sok jabłkowy, coca- cole, gdyż zwiększają procesy fermentacyjne w jelicie nasilające biegunkę.

Nie podaje się warzyw wzdymających, kapustnych, cebulowych, suchych nasion roślin strączkowych,

Warzywa podaje się w postaci gotowanej i rozdrobnionej. Duże zastosowanie mają te z dużą zawartością pektyn (marchew, dynia). Z owoców najczęściej pektyn zawierają banany i jabłka. Do potraw stosuje się tłuszcze roślinne.

Jadłospis diety biegunkowej, stosowany w Krakowskim Szpitalu Specjalistycznym im. Jana Pawła II:

- śniadanie i kolacja: bułka z masłem roślinnym, herbata b/c,
- II śniadanie: chrupki kukurydziane,

- obiad: bulion z ryżem, ryż z jabłkiem, herbata b/c,
- podwieczerek: biszkopty.

Jadłospis diety pobiegunkowej, stosowany w Krakowskim Szpitalu Specjalistycznym im. Jana Pawła II:

- śniadanie i kolacja: bułka z masłem roślinnym, szynka drobiowa, herbata b/c,
- II śniadanie, podwieczerek: j. w.,
- obiad: bulion z ryżem, pierś drobiowa (gotowana), ziemniaki lub ryż, marchewka, herbata b/c

Następnie przechodzimy do diety łatwo strawnej dla dzieci.

Literatura:

H. Ciborowska, A. Rudnicka „Dietetyka Żywnienie Zdrowego i Chorego Człowieka”. PZWL 2014