

DIETA W ZAKAŻENIU CLOSTRIDIUM DIFFICILE

Pomimo, iż przyczyna choroby (biegunki) nie ma bezpośredniego związku ze sposobem odżywiania a jej ustąpienie uzależnione jest od zastosowania właściwej farmakoterapii, to jednak wprowadzenie pewnych modyfikacji w jadłospisie może przynieść ulgę w dolegliwościach, związanych z chorobą oraz ograniczyć niebezpieczne skutki długotrwałej biegunki, takie, jak: odwodnienie, zaburzenia elektrolitowe czy niedobory białkowo- kaloryczne. Sposób żywienia i dobór posiłków zależy od stopnia nasilenia biegunki, ogólnego stanu chorego oraz indywidualnej tolerancji niektórych produktów i potraw.

TERAPIA ŻYWIENIOWA

W biegunce o nieznacznym nasileniu (do kilku luźnych stolców na dobę) dieta nie powinna znacząco odbiegać od codziennego sposobu żywienia. Przede wszystkim powinno się z niej wykluczyć lub znacznie ograniczyć produkty i potrawy: przyspieszające perystaltykę jelit, wzmagające procesy fermentacyjne w jelitach, powodujące dokuczliwe wzdęcia i długo zalegające w żołądku. Powinna to być, zatem dieta łatwo strawna, z ograniczeniem tłuszczu, błonnika nierozpuszczalnego, laktozy i cukrów prostych. Spożywane posiłki powinny być częste (4 – 5 w ciągu dnia) i małe objętościowo. Potrawy należy sporządzać metodą gotowania lub pieczenia w rękawie foliowym albo folii aluminiowej. Do doprawiania potraw należy stosować wyłącznie łagodne przyprawy takie, jak: sól, suszony lub świeży koperek, majeranek, sok z cytryny, wanilia, cynamon. Pomiędzy normalnymi posiłkami można dodatkowo spożywać kleik ryżowy a do picia stosować napar z suszonych jagód lub marchwiankę.

W czasie biegunki niekorzystne działanie na perystaltykę jelit mają następujące produkty oraz ich składniki:

- napoje gazowane (gazowana woda mineralna, napoje gazowane słodzone i sztucznie barwione);
- kofeina (kawa prawdziwa, mocna herbata, napoje typu cola);
- błonnik nierozpuszczalny (surowe warzywa i owoce, szczególnie ze skórką i drobnymi pestkami, pełnoziarniste pieczywo, grube kasze – gryczana, pęczak, jęczmienna, otręby pszenne, ryż brązowy);
- fruktoza (cukier zawarty w owocach, sokach i miodzie);
- sacharoza (cukier buraczany lub trzcinowy używany do słodzenia, słodycze, ciasta);
- laktoza (cukier mleczny obecny głównie w mleku płynnym, mleku w proszku, zabielaaczach do kawy);
- poliole cukrowe: sorbitol (występujący w śliwkach, soku jabłkowym, gruszkowym, winogronowym), ksylitol (występujący w soku brzoszowym) – stosowane w nadmiarze działają rozwalniająco - rafinoza, stachioza (niestrawne oligosacharydy, występujące w nasionach roślin strączkowych, warzywach kapustnych i cebulowych) – działają gazo twórczo, powodują wzdęcia;
- tłuszcze w nadmiarze (tłuste, smażone potrawy, tłuste mięsa i wędliny, pasztety, boczek, salceson, parówki);
- esencjonalne buliony i rosoly oraz ostre i pikantne przyprawy.

W przypadku wystąpienia biegunki kontrowersje budzi spożywanie mleka i jego przetworów. Składnikiem, który może nasilać biegunkę jest, wspomniany już, cukier mleczny – laktoza. Powodem tego jest niedobór laktazy – enzymu rozkładającego laktozę do glukozy i galaktozy, stąd występowanie u tych osób objawów takich, jak: wzdęcia, bóle brzucha, biegunka. Niedobór laktazy jest zjawiskiem występującym dość często u osób dorosłych i może pogłębiać się wraz z wiekiem. Nie oznacza to jednak, że każda osoba dorosła ma tego rodzaju problem. Najwięcej laktozy znajduje się w mleku w proszku, mleku zwykłym, zabielaaczach do kawy. Z produktów mlecznych najmniej laktozy zawierają sery żółte i topione, ale ze względu na znaczną zawartość tłuszczu a zatem i gorszą strawność, na czas trwania biegunki, wskazane jest wykluczenie tych produktów z diety. Laktoza w serze twarogowym oraz fermentowanych napojach mlecznych (kefir, jogurt, maślanka) jest już częściowo rozłożona przez bakterie kwasu mlekowego. Dodatkowo bakterie probiotyczne, zawarte w fermentowanych napojach mlecznych produkują własną laktazę, która wspomaga trawienie laktozy w nich zawartej. Dlatego produkty te w dużo mniejszym stopniu niż mleko płynne czy mleko w proszku mogą wywoływać wspomniane wyżej dolegliwości. Ich spożywanie zalecane jest zarówno w zaparciach jak i w biegunkach,

DIETA W ZAKAŻENIU CLOSTRIDIUM DIFFICILE

ponieważ mają działanie regulujące pracę jelit. Nie należy z nich, zatem pochopnie rezygnować. Są one bowiem najłatwiej przyswajalnym źródłem wapnia oraz bogatym źródłem pełnowartościowego białka. Spożywane w niewielkich ilościach nie powinny dawać niepożądanych objawów. Pacjent sam powinien zdecydować o tym czy i jaką ilość tych produktów może spożyć. Brak jest również uzasadnienia dla profilaktycznego wyłączenia z diety glutenu. Takie postępowanie jest zasadne jedynie w przypadku stwierdzonego uszkodzenia kosmyków jelitowych, występowania celiakii lub nietolerancji glutenu.

W cięższych postaciach zakażenia dyskomfort spowodowany oddawaniem nawet do 30 wodnistych stolców na dobę może powodować lęk przed spożyciem jakiegokolwiek posiłku czy napoju, pogarszając jeszcze dodatkowo stan chorego. W takich sytuacjach, przede wszystkim należy zadbać o odpowiednie nawodnienie organizmu. Płynny należy pić powoli, małymi porcjami, przez cały dzień, w ilości około 1,5 – 2 litry w ciągu doby. Mogą to być: woda przegotowana lub nie gazowana woda mineralna, klarowne, czyste zupy z dodatkiem soli (np. wywar z warzyw, chudy rosół, zupa pomidorowa czysta), doustne płyny nawadniające, dostępne w aptekach, słaba herbata bez cukru, napar z suszonych czarnych jagód, rumianku lub mięty, marchwianka, rzadki kleik z siemienia lnianego. Można też spróbować pić rozcieńczone w stosunku 1 : 1 świeżo wyciskane soki warzywne (z marchwi, selera, buraków). Jeżeli płyny są dobrze tolerowane, można zacząć wprowadzać posiłki, początkowo o konsystencji półpłynnej, następnie papkowatej a na końcu stałej. Potrawy powinny być przygotowywane na bazie produktów, które mają działanie zapierające, ściągające i absorbujące nadmiar wody w jelitach. Do takich produktów należą: ryż, mąka ziemniaczana, płatki owsiane gotowane na wodzie, niezbyt dojrzałe banany, jabłka pieczone lub gotowane, gotowane warzywa korzeniowe (marchew, pietruszka, seler), ziemniaki, gorzka czekolada (70 – 90% kakao), żelatyna.

Można z nich przyrządzić potrawy takie, jak: Kleik z ryżu ugotowany na wodzie, na marchwiance, na wywarze z warzyw albo z dodatkiem pieczonego jabłka lub banana, owsianka na wodzie z jabłkiem pieczonym lub bananem, kisiel z jabłkiem, galaretka owocowa, zupa ryżowa na wywarze z warzyw, ryż na sypko z jabłkami, ryż z tartą gotowaną włoszczyzną (marchew, pietruszka, seler) drobny makaron z chudym twarogiem i musem jabłkowym, ziemniaki puree z masłem, marchewką gotowaną i mielonym mięsem, risotto z mięsem i warzywami, galaretki mięsne, kopytka ziemniaczane, kluski śląskie. W ciężkich postaciach zakażenia, w początkowym okresie rozszerzania diety można też wykorzystać, gotowe do spożycia, pasteryzowane przetwory owocowe i warzywne dla niemowląt takie, jak: - przeciery owocowe: z jabłek, bananów, czarnych jagód, brzoskwiń, moreli, zupy lub puree warzywne: z marchewki, z marchewki i ziemniaków, z dyni, z delikatnych warzyw i chudego mięsa. Z produktów zbożowych, oprócz ryżu, wskazane są: tosty pszenne, czerstwe jasne pieczywo, chrupki kukurydziane, biszkopty, wafle, kasza kukurydziana, manna lub jaglana. Do pieczywa można stosować: niewielką ilość masła, chudą wędlinę, białko jaja, niewielką ilość niskosłodzonego gładkiego dżemu, ewentualnie chudy lub półtłusty twaróg, (jeżeli pacjent toleruje).

W przypadku długotrwałych, wyniszczających biegunk, w celu uzupełnienia niedoborów pokarmowych powstałych w ich wyniku, można sięgnąć po specjalistyczne diety przemysłowe (tzw. ONS), dostępne w aptekach, po wcześniejszej konsultacji z lekarzem, dietetykiem lub farmaceutą, którzy pomogą w doborze najodpowiedniejszego preparatu. Preparaty te należy pić małymi łykami i powoli (minimum 45 minut jeden). Po ustąpieniu biegunki i wyleczeniu zakażenia można stopniowo rozszerzać dietę, powracając do sposobu żywienia sprzed zachorowania.

Opracowała: Agnieszka Kucharska

Źródło: : Helena Ciborowska, Artur Ciborowski, DIETETYKA Żywność zdrowego i chorego człowieka PZWLPZWL, Warszawa 2021 Wydanie V, www.izz.pl Piramida Zdrowego Żywności i aktywności fizycznej dla osób dorosłych – Narodowe Centrum Edukacji Żywności