



Zalecenia żywieniowe w przypadku biegunki

U osób dorosłych biegunkę definiuje się jako oddanie minimum trzech luźnych lub wodnistych stolców na dobę.

Podstawowe zalecenia:

- 1** 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.
- 2** Należy spożywać posiłki o umiarkowanej temperaturze, aby nie podrażniać przełyku. Unikać spożywania potraw gorących i zimnych.
- 3** Wypijać minimum 1,5-2 litry płynów dziennie, najlepiej w postaci wody niegazowanej (oprócz wody zawartej w potrawach i produktach). Odpowiednim nawodnieniem są również doustne roztwory elektrolitów.
- 4** Warto wprowadzać 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).
- 5** Należy wyeliminować 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.

6

Zaleca się ograniczenie spożycia 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.

7

Wskazane jest ograniczenie spożycia produktów rozluźniających stolec: kawy, soków owocowych, suszonych śliwek, buraków.

8

Zaleca się ograniczenie spożycia produktów pełnoziarnistych oraz surowych warzyw i owoców. Po zmniejszeniu nasilenia dolegliwości należy wprowadzać te produkty stopniowo, w niewielkich ilościach, w celu sprawdzenia reakcji organizmu.

9

Należy stosować metody, dzięki którym błonnik pokarmowy będzie lepiej tolerowany: - usuwać skórki i pestki z warzyw i owoców, - oddzielać i usuwać twarde i zwłókniałe części roślin (np. z fasolki, szparagów czy kalarepy), - wydłużać czas gotowania, - rozdrabniać np. przez miksowanie, przecieranie przez sito.

10

W czasie trwania biegunki zaleca się zamienić mleko i fermentowane produkty mleczne na formy bezlaktozowe lub wzbogacane napoje i produkty roślinne bez dodatku cukru (np. sojowe, kokosowe, owsiane, migdałowe, ryżowe).

11

Warto spożywać 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.

Przedstawione zalecenia mają charakter ogólny i nie zastępują indywidualnej porady dietetycznej. Dieta powinna być zawsze dostosowana do stanu klinicznego, wyników badań, leczenia oraz indywidualnych potrzeb pacjenta.

PIŚMIENICTWO

[1] Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej, Biegunka – zalecenia żywieniowe, NCEZ, Warszawa, dostęp online 05.02.2026.

 **WOJEWÓDZKI
SZPITAL
SPECJALISTYCZNY
W OLSZTYNIE**



**ul. Żołnierska 18
10-561 Olsztyn**



**INFORMACJA: 89 53 86 356
SEKRETARIAT: tel. 89 53 86 270, fax. 89 53 86 550**



**e-mail: szpital@wss.olsztyn.pl
www.wss.olsztyn.pl**



/WSSOlsztyn

Produkty zalecane i przeciwwskazane w przypadku biegunki

Grupa produktów	Dozwolone	Przeciwwskazane
Warzywa	warzywa w formie obranej i poddanej obróbce termicznej (gotowane/pieczone): marchewka, korzeń pietruszki, dynia, kabaczek, cukinia, papryka pieczona bez skórki, brokuł, szpinak - na surowo: zielona sałata, starta marchewka z jabłkiem (marchewka może być sparzona), pomidor bez skórki	fasolka szparagowa, groszek cukrowy, cebula, por, czosnek, kapusta, kalafior, brukselka, rzodkiewki, ogórek surowy, papryka ze skórą, grzyby, warzywa w occie i konserwowe
Owoce	owoce w formie obranej i poddanej obróbce termicznej (gotowane/pieczone): jabłko, gruszka, brzoskwinia, banan - na surowo: starte jabłko, niedojrzały banan, jagody, borówki	cytryny, pomarańcze, mandarynki, grejpfruty, limonki, śliwki, wiśnie, czereśnie, winogrona, gruszki, porzeczki, owoce z drobnymi pestkami np. maliny, figi, truskawki, suszone, kandyzowane, w syropach
Produkty zbożowe	pieczywo: chleb pszenny, bułki pszenne, sucharki, drobne kasze: manna, kuskus, kukurydziana, jęczmienna drobna, ryż biały jasne makarony: pszenne, ryżowe, płatki owsiane błyskawiczne, płatki ryżowe, chrupki kukurydziane, wafle ryżowe (mogą być z dodatkiem soli), mąka pszenna oczyszczona, kukurydziana, ryżowa, ziemniaczana	pieczywo: pełnoziarniste, pumpernikiel, płatki zbożowe: owsiane górskie, jęczmiennie, orkiszowe, żytnie, otręby: pszenne, żytnie, owsiane, gruboziarniste kasze: bulgur, gryczana, jęczmienna pęczak, jaglana, ryż: brązowy, dziki, czerwony, makaron pełnoziarnisty, pieczywo cukiernicze, dosładzane płatki śniadaniowe, muesli
Ziemniaki	gotowane, pieczone w folii (bez dodatku tłuszczu)	ziemniaki z dodatkiem tłustych sosów, zasmażki, śmietany, masła (np. puree, smażone, frytki, chipsy, placki ziemniaczane smażone na tłuszczu)
Mleko i produkty mleczne	mleko do 2% zawartości tłuszczu, produkty mleczne naturalne (bez dodatku cukru) do 2% zawartości tłuszczu np. jogurt, kefir, maślanka, skyr, serek ziarnisty, zsiadłe mleko chude i półtłuste sery twarogowe, mozzarella light, naturalne serki twarogowe	mleko pełnotłuste, mleko skondensowane, śmietana, śmietanka, jogurty/serki owocowe z dodatkiem cukru, desery mleczne, ser pełnotłusty twarogowy, ser topiony, sery żółte, sery pleśniowe typu brie, camembert, roquefort, ser feta
Jaja	jaja gotowane na miękko, w koszulce, jajecznica na parze, omlet smażony bez tłuszczu lub na niewielkiej ilości tłuszczu, jaja na twardo	jaja smażone na dużej ilości tłuszczu: maśle, boczku, smalcu, jaja z majonezem, tłustymi sosami, jaja surowe
Mięsko i przetwory mięsne	chude mięsa bez skóry: cielęcina, kurczak indyk, królik, w umiarkowanych ilościach chuda wołowina i wieprzowina (np. schab środkowy, polędwiczki), chude wędliny, najlepiej domowe (np. polędwica, szynka gotowana, wędliny drobiowe, pieczony schab środkowy, pieczona pierś z indyka/kurczaka)	tłuste mięsa np. wołowina, wieprzowina, (np. żeberka, karkówka, golonka, baranina, gęsina, kaczka), tłuste wędliny, (np. baleron, salami, boczek, mielonki), konserwy mięsne, wędliny podrobowe (np. salceson, pasztety, parówki, kabanosy, kiełbasa, kaszanka)

Ryby i przetwory rybne	chude lub tłuste ryby morskie i słodkowodne: dorsz, sola, morszczuk, miruna, sandacz, leszcz, szczupak, okoń, makrela, łosoś, halibut, karp	ryby w oleju (np. śledzie), ryby wędzone, konserwy rybne, paluszki rybne w panierce
Nasiona roślin strączkowych i ich przetwory	napój sojowy bez dodatku cukru, naturalne tofu	wszystkie nasiona, np. soja, ciecierzycyca, groch, soczewica, fasola, bób, pasty z nasion roślin, strączkowych, mąka sojowa, makarony z nasion roślin strączkowych (np. z fasoli, grochu)
Orzechy, pestki, nasiona		orzechy (np. włoskie, laskowe), pestki i nasiona, (np. dyni, słonecznika), solone, w czekoladzie, w karmelu, miodzie, posypkach, panierkach i chipsach
Słodycze, desery, słone przekąski	W umiarkowanych ilościach: domowe niskosłodzone ciasto drożdżowe/ szarlotka, kisiele, galaretki, budyń na mleku bezlaktozowym bez dodatku cukru, biszkopty, sucharki, dżemy owocowe bez pestek o niskiej zawartości cukru, miód w ograniczonych ilościach, gorzka czekolada min. 70 % kakao	cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, fruktoza konfitury i dżemy wysokosłodzone czekolady mleczne i białe, wyroby czekoladowe cukierki i gumy bez cukru zawierające alkohole cukrowe, takie jak: sorbitol, mannitol i ksylitol lody, ciasta z kremem, ciasta, torty, batony, bita śmietana, pączki, faworki, cukierki, chałwa słone przekąski np. krakersy, słone paluszki
Napoje	woda mineralna niegazowana, mocny napar z herbaty czarnej bez dodatków smakowych, napar z czarnych jagód, słaby napar z nagietka/lipy, sok pomidorowy z solą, kakao naturalne na wodzie, bulion warzywny (bez selera i pora), bulion na chudym mięsie (bez selera i pora), kawa zbożowa, kawa bezkofeinowa, kompoty bez dodatku cukru, napoje roślinne wzbogacane, bez dodatku cukru (np. ryżowe, owsiane, migdałowe), doustne płyny nawadniające, rzadki kleik ze zmielonego siemienia lnianego	kawa naturalna, woda gazowana, "wody" smakowe, soki owocowe, nektary, słodkie napoje gazowane i niegazowane słodzone cukrem/syropem glukozowo-fruktozowym/ fruktozą, napoje energetyczne, napoje alkoholowe (w tym piwo)
Przyprawy i sosy	pieprz ziołowy, melisa, cynamon, wanilia, goździki, kminek, ziele angielskie, suszone zioła np. natka pietruszki, koperek, lubczyk, majeranek, tymianek, oregano estragon, bazylika, zioła prowansalskie, imbir, rozmaryn, papryka słodka, szafran, sok z cytryny, limonki, sól kuchenna, himalajska, morska w ograniczonej ilości	kostki rosołowe, mieszanki przypraw z dodatkiem glutaminianu sodu, płynne przyprawy wzmacniające smak (np. maggi), gotowe sosy, majonez, ostre przyprawy: czosnek, cebula, pieprz, chilli, ostra papryka, musztarda, chrzan, ocet
Potrawy	zupy na słabych wywarach warzywnych lub chudych mięsnych, mięsa i ryby przyrządzone z wykorzystaniem zalecanych technik kulinarnych, ryż, kasze i makarony z grupy zalecane, lekko rozklejone, kopytka kluski śląskie, kluski lane z wody, pierogi z wody z chudym mięsem lub serem twarogowym, naleśniki smażone na patelni bez tłuszczu	zupy na tłustych wywarach mięsnych, zupy i sosy z zasmażką, zupy, sosy w proszku, zupki chińskie, żywność typu fast food np. frytki, hamburgery, hot-dogi, kebab, zapiekanki, gotowe dania w słoikach, w panierce, mięsa i ryby w panierce