



OŚRODEK BADAŃ I PRZESZCZEPIANIA MIKROBIOTY JELITOWEJ

02-776 Warszawa, ul. Nugat 3; tel: (22) 100 44 48; 667 590 282; mail: biuro@fipz.edu.pl

DIETA W ZAKAŻENIU CLOSTRIDIUM DIFFICILE I PO TRANSFERZE MIKROBIOTY JELITOWEJ (ver.09.2017)

Opracowanie: dr med. Paweł Grzesiowski, mgr Bożena Rychwalska, konsultacja dr Aleksandra Pituch-Zdanowska (Warszawski Uniwersytet Medyczny).

W wyniku kilkuletnich doświadczeń w Ośrodku Badań i Przeszczepiania Mikrobioty Jelitowej opracowano dietę dla pacjentów z zakażeniem *C. difficile*, w tym leczonych przeszczepem mikrobioty jelitowej. Efektem tego zakażenia są wtórne zaburzenia trawienia i wchłaniania. Zastosowanie diety skraca czas trwania ostrego epizodu zakażenia, jak również zmniejsza częstość nawrotów. Dieta zalecana jest podczas hospitalizacji, w czasie trwania ostrej fazy zakażenia, a następnie powinna być kontynuowana przez 1-3 miesiące po uzyskaniu remisji, niezależnie od zastosowanej metody leczenia (antybiotykoterapia, bioterapia mikrobiotą jelitową). Okres utrzymania diety ustalany jest indywidualnie, zależnie od liczby nawrotów, stopnia ciężkości uszkodzenia jelita oraz na podstawie reakcji na rozszerzanie diety. W profilaktyce pierwotnej, przy przyjęciu pacjenta do szpitala i włączeniu antybiotykoterapii, zalecamy jak najwcześniejsze podanie probiotyku (szczep *Saccharomyces boulardii* lub/i *Lactobacillus rhamnosus*). Probiotyki nie są skuteczne w leczeniu ostrego rzutu zakażenia, jak również nie zmniejszają nasilenia choroby. Ogólnie dieta jest lekkostrawna, normoenergetyczna, normobiałkowa, z ograniczeniem węglowodanów prostych, laktozy, białek mleka krowiego, glutenu oraz błonnika nierozpuszczalnego.

Szczegółowe zalecenia:

1. ograniczenie produktów zawierających cukry proste i dwucukry (cukier, słodycze, ciasta, wysokosłodzone dżemy, syropy owocowe, surowe słodkie owoce, cytrusy).
2. ograniczenie produktów zawierających laktozę (mleko słodkie, mleko w proszku, mleko skondensowane) oraz fruktozę (słodkie owoce, sok jabłkowy, gruszkowy, winogronowy)
3. ograniczenie produktów i potraw zawierających gluten oraz błonnik nierozpuszczalny np. otręby pszenne, pieczywo razowe, grube kasze, surowe owoce pestkowe (maliny, truskawki, agrest, porzeczki, śliwki itp.).
4. ograniczenie produktów o działaniu pobudzającym perystaltykę (mocna kawa, mocna herbata, napoje gazowane, pikantne przyprawy, buraki, papryka, szpinak).
5. umiarkowane i ostrożne spożywanie pokarmów wzdymających (nasiona roślin strączkowych, kalafior, por, seler, orzechy, grzyby, suszone owoce (rodzynki, daktyle, figi).
6. ograniczenie trudno-strawnych tłuszczów zwierzęcych (smalec, słonina, boczek).
7. Nie ograniczać spożycia potraw zawierających
 - o tłuszcze łatwostrawne: masło roślinne, oliwa z oliwek, oleje roślinne tłoczone na zimno
 - o ryż, kasza gryczana, kukurydziana, tapioka, jaglana z owsa, owsianka bezglutenowa,
 - o mąka ziemniaczana, gryczana, kukurydziana, ryżowa, amarantus, makarony, kluski, placki z tych mąk,
 - o gotowane warzywa i owoce zawierające pektyny: marchew, banany, kalarepa, brokuły,
 - o do słodzenia można używać miód, stewię, xylitol
 - o ryby i chude mięso (drób, cielęcina, wołowina, królik), chude wędliny (szynka gotowana, polędwica, wędliny drobiowe, galaretki mięsne i rybne,
 - o jaja (nie na twardo)
 - o w niedoborach białka można stosować odżywki wysokobiałkowe (np. Protifar)
8. Regularne spożywanie posiłków co 3 godziny, w początkowym okresie miksowanych, dokładne żucie, picie odpowiedniej ilości płynów.
9. Unikać antybiotykoterapii, w przypadku konieczności podania antybiotyku zawsze podawać probiotyk.

© Fundacja Instytut Profilaktyki Zakażeń, 2017

Powielanie, wykorzystywanie całości lub części dokumentu bez zgody autorów jest niedopuszczalne.