

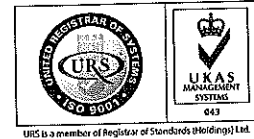


SCBI
SPITALUL CLINIC DE
BOLI INFECTIOASE CLUJ-NAPOCA

400348 Cluj-Napoca, str. Iuliu Moldovan 23
Tel.: 0264-594.655, Fax: 0264-593.105
E-mail: contact@infectioasecluj.ro



CONSILIUL JUDEȚEAN CLUJ



Clostridium difficile regim alimentar la externare

Regim alimentar in spital:

Mic dejun: orez, ou, branza vaci, ceai neindulcit;

Pranz: supa clara de legume(cu orez/fidea orez/perisoare), carne de pui, carne de curcan;

Cina: orez/fidea orez, telemea/br vaci, budinca din fidea de orez cu br vaci, ceai neindulcit.

Alimente interzise:

- ALIMENTE CU GLUTEN(orz, grau, ovaz, secara), alimente bogate in celuloză și mai ales lignină – legume verzi și fructe cu coajă, leguminoasele (mazare, fasole, linte, naut), fructe oleaginoase (nuci, alune) , cereale integrale, alimente bogate în fructoză (fructe foarte dulci, miere,zahar, gem, dulciuri de orice fel), crudități, condimente, carnea cu fibră lungă, peștii cu carne tare (pești pelagici), alcoolul, cafeaua, apa minerală carbogazoasă, mamaliga, cruciferele.

- alimentele grase, mâncărurile grase (efect colagog și de excitare a pancreasului, efect laxativ al sărurilor de acizi grași) (prajeli, ulei, unt, smantana, maioneza)

- laptele / lactoza din cauza efectului peristaltogen al lactozei și mai ales din cauza frecvenței diminuării a activității lactazice la mulți pacienți

- băuturile și alimentele înghețate (efect colecistokinetic)

- tocurile

- muraturile

-condimentele puternice

Alimente permise: ou fiert tare, branza de vaci, branza telemea, supe clare de legume (strecurate) cu orez/ fidea de orez,carne de pui bine fiarta/curcan, ceai neindulcit, paste de orez, biscuiți de orez fara zahar, iaurt semi-degresat cu probiotice cu maxim 3% grasime (1 data la 2-3 zile). Se pot face perisoare, budinca din fidea de orez cu branza de vaci la cuptor, pudra de roscove.

- dupa revenirea acasa, se continua cu alimentele permise in spital ~ 1-7zile, in functie de gravitatea colitei cu Clostridium Difficile, timp in care se reintroduc treptat legume si fructe gatite, fara adaos de ulei , prima data alaturi de o masa 1 zile, apoi alaturi de inca o masa,2 zile, se creste treptat reintroducerea legumelor si fructelor alaturi de fiecare masa in parte timp de o saptamana;

-2-6 saptamani (in functie de gravitatea colitei) legumele se consuma doar gatite foarte bine (fierte bine sau la cuptor timp indelungat), fructele (mar la cuptor, sau mar crud razalit si lasat sa se oxideze, pere la cuptor, banane – coapte bine), cartofi fierti / la cuptor , piureuri de alte legume (dovlecel, morcov, telina etc) cu putin sos de rosii fiert;



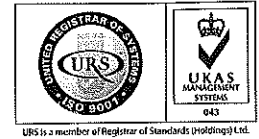
SCBI

SPITALUL CLINIC DE
BOLI INFECTIOASE CLUJ-NAPOCA

400348 Cluj-Napoca, str. Iuliu Moldovan 23
Tel.: 0264-594.655, Fax: 0264-593.105
E-mail: contact@infectioasecluj.ro



CONSILIUL JUDEȚEAN CLUJ



-nu se reintroduce mai mult de un aliment nou la 1-2 zile, pentru a testa toleranta la aliment;

- dupa etapa anterioara, timp de 2-3 saptamani, se pot reintroduce treptat uleiul, alimentele oleaginoase si toate alimentele ce contin fibra solubila, crude (mere, banana, pere, soia, linte, mazare, fasole boabe, morcov, prune, piersici, sfecla, caise, fructele de padure, fasole verde pastai, quinoa, hrisca, mei, naut, avocado, telina, anghinare, nap, curmale, stafide, gulii, ciuperci, spanac); se reintroduc si cruciferele(varza, conopida, broccoli – fierte !), muraturile obtinute prin fermentatie naturala (si nu in otet), ceapa, usturoi, mamaliga, carne rosie;

- dupa ~ 3 luni de la revenirea acasa, in continuare, se reintroduc treptat glutenul si laptele crud in alimentatie, o data la 1-2 zile timp de 1 luna, pentru a creste toleranta glutenului, dupa care alimentatia ar trebui sa revina total la normal.

Dupa aceasta perioada, se recomanda o alimentatie sanatoasa, limitarea alimentelor procesate, favorizarea dezvoltarii unei flore intestinale sanatoasa, prin consumul zilnic de prebiotice : legume-fructe (4-5 portii/zi sau chiar mai multe portii de legume) si consumul de probiotice: muraturi (fermentatie naturala)/ branzeturi fermentate/ iaurt simplu cu maxim 3% grasime sau iaurt covasit (se indeparteaza smantana).

Intocmit
Nutritionist- Dietetician
Pascalau Laura

Aprobat
Director Medical
Dr. Briciu Violeta