# Диета при поносе и диарее у взрослых: питание, меню

В медицине поносом (диареей) называется наличие частого стула у человека – более 3 раз за сутки. Расстройство кишечника возникает по разным причинам, в том числе из-за нарушения психического здоровья. Тогда диарею называют медвежьей болезнью. Пренебрежительное отношение к заболеванию может вызвать серьёзные проблемы, поскольку из-за расстройства кишечника больной не будет получать питание в необходимом количестве – всасывание кишечника нарушено. Последствия – истощение и обезвоживание.

Частый стул может быть по следующим причинам:

* неравномерное всасывание кишечника;
* большое количество слизи внутри кишечника;
* слишком большая скорость движения содержимого по кишечнику;
* значительное количество секреции воды с натрием в кишечнике.

Правильное меню при поносе – это главная мера, которая позволяет облегчить состояние больного и ускорить выздоровление.

## Общие принципы построения диеты

Полный список запрещённых продуктов запоминать необязательно – он слишком длинный. Достаточно помнить общие принципы построения диеты чтобы гарантировать хороший результат.

Врачи рекомендуют придерживаться следующих правил:

1. Нельзя раздражать стенку кишечника ни химией, ни механическим путём. Для этого следует исключить агрессивные продукты, которые содержат большое количество добавок – это пища с приправами, алкоголь, твёрдая еда. Тепловой режим тоже должен быть умерен – нельзя употреблять холодную или горячую еду. Температура должна быть около 40 град.
2. Маленькие порции. Нельзя забивать желудок до отказа, ослабленный кишечник не справиться с большим количеством пищи. Поэтому следует есть небольшими порциями через каждые 3 часа. Количество пищи за один приём не должно превышать половину от привычной порции.
3. Недопущение брожения. Любая пища, которая может запустить брожение в ЖКТ должна быть исключена – квашеная капуста, бобовые и мучные изделия.
4. Нет жирам и углеводам. Организм следует обеспечить белком. Желательно до минимального значение снизить поступление жиров и углеводов. Однако нельзя испытывать чувство голода.
5. Больше питья. Каждый приём пищи должен быть дополнен 2 стаканами воды, чтобы обеспечить организм нужным количеством жидкости. Нельзя допустить обезвоживания.
6. Запрещается употреблять продукты, которые оказывают желчегонный эффект – укроп, капуста, фрукты.

Иными словами, главное во время диеты при диареи максимально разгрузить работу кишечника. Пищу следует готовить на пару или отваривать, чтобы в ней присутствовало минимальное количество жира. Жир затрудняет работу кишечника, влияет на всасывание. Если его потреблять диарея только усугубится.

## Время для вызова врача

Не всегда диарею можно вылечить обычным путём, когда достаточно употреблять много жидкости, соблюдать строгое питание и применять препараты от поноса. Бывает, когда состояние человека тяжёлое от постоянного поноса, а стул крайне частый. Тогда не нужно полагаться на силу организма и испытывать его на прочность. Если прошло 1-2 дня, а состояние не улучшилось, а диета при диарее у взрослого не помогает, то пора обращаться к врачу. В ином случае будут непредсказуемые последствие.

Врач потребуется если у больного наблюдаются следующие признаки:

* повышенная температура;
* боли в брюшной полости;
* наличие следов крови в кале или каловые массы высокой вязкости;
* рвотные позывы;
* головокружение и общая слабость;
* кровотечение из влагалища, даже если цикл ещё не наступил.

*Внимание! Данные симптомы указывают, что в организме развилась серьёзная патология. Больному требуется срочная медицинская помощь и откладывать визит врача нельзя.*

В таком случае не стоит заниматься самолечением и принимать препараты, которые приводят к обезболивающему эффекту. При обследовании это может повлиять на клиническую картину, в врач может поставит неверный диагноз.

## Диета при поносе: перечень продуктов и их влияние на организм

Чтобы избавиться от диарея диета поможет ликвидировать последствия. Следует строго следовать её. Запрещается отступаться от правил, написанных выше и употреблять в пищу запрещённые продукты. Перечень запрещённой пищи к употреблению во время диареи представлен ниже. В противном случае инфекция получит дальнейшее распространение, а состояние ухудшится.

Нескольку суток потребуется употреблять продукты, которые рекомендованы диетой при поносе у взрослого. Это положительно скажется на общем состоянии и признаки болезни сойдут на нет. Дальнейшее соблюдение диеты позволит справиться с последствиями диареи – истощением и обезвоживанием. Общее состояние организма улучшится, из него будут выведены токсины.

### Описание обязательных продуктов к употреблению

Есть некоторые продукты и даже блюда из них, которые можно употреблять во время диареи с пользой для организма.

*Внимание! Есть их можно без ограничений, но если есть противопоказания или индивидуальная непереносимость, то приём запрещён. Нужно обращаться к врачу.*

Диета при поносе должна состоять из следующих продуктов:

1. Рисовая каша. Готовить следует только на воде без консервантов и специй. Запрещено добавлять солю и масло. В идеале она должна быть жидкой.
2. Черничный кисель и компот из черёмухи. Это 2 главных помощника во время диареи. Они заменяют собой лекарства, поскольку от природы наделены укрепляющими свойствами. Следует помнить, если организм обычно страдает запорами, то употреблять компот и кисель запрещено.
3. Сухари и чай. Это идеальное питание в первый день диареи. Сухари должны быть из пшеничного хлеба, белые. Чай не нужно крепко заваривать, сахар добавлять запрещено.
4. Молочная сыворотка. Этот продукт предотвращает развитие патогенной микрофлоры в кишечнике, не даёт продуктам гнить. Таким образом микрофлора кишечника приходит в порядок, а организм обогащается микроэлементами и минералами, в которых он нуждается.

*Внимание! Идеально в первые сутки после начала диареи полностью воздержаться о приёма пищи. Нужно быть уверенным, что не наступит истощение организма, поэтому не стоит себя мучить, если такой уверенности нет. Однако восполнять утерянную жидкость обязательно в любом случае – меню должно включать до 3 литров жидкости в сутки.*

### Дополнительные разрешённые продукты при диареи

Не стоит изматывать себя строгой диетой из пары продуктов. Спустя 2-3 суток, если наступило улучшение состояние, список разрешённых продуктов можно расширить. Это позволит окончательно избавиться от признаков поноса и восстановить организм. Наступает пора полноценного питания, лишь с некоторыми ограничениями.

Блюда и продукты, которые разрешено употреблять при диареи:

1. Каши из круп. Каши обязательны при обычном питании. А при поносе – это спасение больного. Они дают возможность насытиться организму и получить достаточное количество калорий. К тому же каши не оказывают существенную нагружу на ЖКТ. Варить каши следует на воде. Разрешено добавлять треть объёма молока и немного сливочного масла с сахаром или солью. Перловку употреблять запрещено!
2. Мясо. С этим продуктом следует обходиться осторожно. Разрешено нежирное диетическое мясо – кролик, говядина, мясо птицы. Готовить нужно на пару или отваривать. В мясе не должны присутствовать сухожилия, шкурки плевки. Они несут излишнюю нагрузку на ЖКТ. Запеканки и суфле допускаются.
3. Рыба. Разрешены только нежирные виды. Оптимальное блюда при диареи – паровые рыбные котлеты. Допускается отваривание и запекание на пару.
4. Яйца. Среди диетологов не утихают споры по целесообразности употребления этого продукта при диарее. Но если общее состояние не ухудшается, равно как количество опорожнений, то яйца можно употреблять в пищу. Допускается есть не больше одного яйца в сутки, которое сварено всмятку.
5. Макароны. Нельзя есть часто – 1 раз в 2 суток оптимальное количество. Желательно употреблять вермишель мелких размеров, добавляя в неё небольшое количество сливочного масла. Запекать вермишель с мясом не стоит. Варить её следует отдельно.
6. Молока. Диетологи строго запрещают употреблять его как отдельный напиток. Молоком можно лишь разбавлять каши, но в небольших пропорциях.
7. Молочнокислые продукты. Разрешено употреблять всё – изделия из творога, сметану, кефир, сыры. Среди последних нужно исключить пряные и острые сорта. Следует помнить, что продукты должны быть натуральными и свежими. Консерванты и ароматизаторы в кисломолочной продукции должны отсутствовать. Эти продукты оказывают укрепляющее действие на ЖКТ.
8. Хлеб. Разрешено есть пшеничный подсушенный хлеб. Допускаются сухари, печение и сушки.
9. Фрукты и ягоды. Их обязательно следует употреблять в пищу как в сыром виде, так и после термообработки. Диетологи советуют есть в сутки при диарее 100 гр малины, если нет индивидуальное непереносимости.
10. Овощные культуры. Запрещено употреблять острые овощи. Картошку, морковку, кабачковые разрешено есть неограниченно. Однако готовить нужно только на пару или варить. Так достигается обезжиривание продуктов.

### Важно помнить

Правильное питание – это не гарант полного выздоровления при поносе. Во время лечения нужно строго соблюдать гигиену. К нормам гигиены относят:

* регулярное мытьё рук, особенно перед приёмом пищи;
* все продукты разделывать на отдельных досках;
* смотреть на срок годности продуктов и не употреблять испорченную пищу;
* посуда должна быть чистой;
* питаться только дома, исключить приёмы пищи в системе общественного питания, особенно в столовых с низкой репутацией;
* мыть продукты.

Эти правила должны быть заложены в голове с детства. Их соблюдение позволит свести риск попадания патогенной микрофлоры в кишечник. Некоторые взрослые игнорируют привила гигиены даже во время диареи, что ведёт к ухудшению состояния и вызову врача. Диарея зачастую возникает как следствие пренебрежения правилами гигиены.

## Запрещённые продукты при диареи

Разрешённых продуктов диеты при диарее у взрослых хватит, чтобы полноценно питаться. Однако большая часть блюю запрещены к употреблению. Если их есть, то диарея вспыхнет с новой силой с большой долей вероятности.

Диета при поносе должна исключать следующие продукты:

1. Жирное мясо. Запрещено употреблять жиры во время поноса. Свинина, а также жирные части других видов мяса нельзя есть, ибо это приведёт к повышенной нагрузке на кишечник. Копчёности, консервы и субпродукты животного происхождения тоже запрещены к употреблению, равно как наваристые супчики.
2. Кислые фрукты и ягоды. Нельзя употреблять кислые сорта фруктов и яблок, поскольку кислота агрессивно воздействует на стенку кишечника. Она вызывает химическое раздражение. Под запрет попадают киви, цитрусовые, кислые яблоки, большинство ягод.
3. Жирные морепродукты. Ситуация аналогично мясу. Также запрещены консервы и копчёности из морепродуктов и речной рыбы.
4. Овощи. Большинство овощей негативно воздействует на кишечник, поскольку они либо острые, либо провоцируют брожение внутри кишечника. К ним относится капуста, грибы, свёкла, хрен и другие.

*Внимание! Использовать детское овощное питание во время диареи разрешено, поскольку в нём отсутствуют консерванты и ароматизаторы.*

1. Мучные изделия тоже запрещено употреблять в пищу во время диареи.
2. Напитки. Запрещена газировка, квасы, крепкие чаи и кофе. Нельзя пить сырое молоко.

Разумное питание и соблюдение гигиены – это путь избавления от диареи. В первые сутки, как только диарея началась, лучше вообще ничего не есть, а только пить жидкость. Но не каждый человек сможет это выдержать, к тому же изнурять себя голодом не стоит. Поэтому первые 2 суток нужна строгая диета с минимальным набором лёгких продуктов. Это даёт возможность кишечнику укрепиться.

Далее рацион постоянно можно расширять за счёт разрешённых продуктов, чтобы восстановить силы и окончательно свести на нет признаки диареи. Оптимально употреблять все продукты из списка разрешённых, но в малых количествах. Так в организм будет поступать большее количество полезных веществ, а лечение не будет похоже на муки.