

Materiały edukacyjne

ZALECENIA PIELĘGNIARSKIE DLA PACJENTÓW PO PRZESZCZEPIENIU MIKROBIOTY JELITOWEJ	nr 43
---	--------------

Biegunka po przeszczepieniu mikrobioty jelitowej ustępuje natychmiastowo lub stopniowo w okresie od 3 do 5 dni (czasami utrzymuje się przez 5 dni ze względu na pobudzoną perystaltykę jelit).

Proszę pamiętać, aby

- a) nie stosować antybiotyków przeciwko *C. difficile* po przeszczepieniu nawet jeśli biegunka utrzymuje się do 5 dni. Antybiotykoterapia tylko w wysoce uzasadnionych przypadkach.
- b) zastosować po przeszczepieniu mikrobioty jelitowej odpowiednią lekkostrawną dietę przez minimum 2 tygodnie. Spożywać produkty:
 - zbożowe: pieczywo jasne lub graham, drobne kasze, biały ryż, makaron ,drobne płatki owsiane lub jaglane,
 - mleko i produkty mleczne -jeśli są tolerowane,
 - jajka na miękko, jajecznica na parze, omlet,
 - warzywa gotowane, przetarte, w formie surówek (zielona sałata, cykoria, pomidor bez skórki, utarta marchewka z jabłkiem),
 - owoce-dojrzałe bez pestek i skórek: jabłka, morele, pomarańcze,
 - mięso, wędliny, ryby-chude,
 - tłuszcze: oleje roślinne dodawane na zimno, orzechy i pestki (po namoczeniu w ciepłej wodzie i zmiksowaniu),
 - przyprawy: cynamon, koper zielony, kminek, majeranek, bazylija, pietruszka, sok z cytryny,
 - napoje: woda niegazowana, herbaty owocowe, ziołowa, słaba herbata czarna, kawa zbożowa, kompoty z dozwolonych owoców oraz rozcieńczone soki z dozwolonych owoców,
- c) posiłki spożywać regularnie 4-5 razy dziennie, niewielkie objętościowo. Zwracać uwagę na dokładne gryzienie i żucie każdego kęsa,
- d) wypijać 1,5 litra wody dziennie,
- e) nie stosować probiotyków oraz leków IPP co najmniej przez 30 dni

Dobroczynne działanie na nasze jelita ma błonnik rozpuszczalny- np. zmielone nasiona babki jajowatej oraz dobrej jakości kwas masłowy