

# **REGIM ALIMENTAR PENTRU PACIENȚII DIAGNOSTICAȚI CU CLOSTRIDIUM DIFICILE**

## **REGIM ALIMENTAR ÎN SPITAL:**

Mic dejun: orez, brânza vaci, telemea, ceai neîndulcit, ou fiert;

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

Cina: orez/fidea orez, telemea/brânză vaci, ceai neîndulcit.

## **REGIM ALIMENTAR LA DOMICILIU (POSTEXTERNARE)**

După **revenirea acasă**, se continua cu alimentele permise în spital 1-7 zile, în funcție de gravitatea colitei cu Clostridium Difficile, timp în care se reintroduc treptat legume și fructe gatite, **fără adaos de ulei**, prima dată alături de o masă – 1 zi, apoi alături de încă o masă – 2 zile, se crește treptat reintroducerea legumelor și fructelor alături de fiecare masă în parte timp de o săptămână;

**-2-6 săptămâni** (în funcție de gravitatea colitei) legumele se consuma doar gatite foarte bine (fierte bine sau la cuptor timp îndelungat), fructele (măr la cuptor, sau măr crud răzălit și lăsat să se oxideze, pere la cuptor, banane —coapte bine), cartofi fierti /la cuptor, piure de legume (dovlecel, morcov, telina, etc) cu puțin sos de roșii fierte;

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

-după etapa anterioară, timp de 2-3 săptămâni, se pot reintroduce treptat uleiul, alimentele oleaginoase și toate alimentele ce conțin fibra solubilă, crude (mere, banane, pere, soia, linte, mazare, fasole boabe, morcov, prune, pișci, sfecla, caise, fructe de pădure, fasole verde păstăi, quinoa, hrisca, mei, năut, avocado, telina, anghinare, nap, curmale, stafide, gulii, ciuperci, spanac); se reintroduc și cruciferele ( varza, conopida, broccoli-fierte!), murăturile obținute prin fermentație naturală (și nu în oțet), ceapa, usturoi, mamaliga, carne roșie;

-după **3 luni** de la **revenirea acasă**, în continuare, se reintroduc treptat glutenul și laptele crud în alimentație, o dată la 1-2 zile timp de 1 luna, pentru a crește toleranța glutenului, după care alimentația ar trebui să revină total la normal.

După această perioadă, se recomandă o alimentație sanatoasă, limitarea alimentelor procesate, favorizarea dezvoltării unei flore intestinale sanatoase, prin consumul zilnic de prebiotice : legume-fructe (4-5portii/zi sau chiar mai multe porții de legume) și consumul de probiotice: murături (fermentație naturală)/ branzeturi fermentate/ iaurt simplu cu maxim 3% grăsime sau iaurt covasit (se îndepărtează smântâna).

**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 neîndulcit, paste de orez, biscuiți de orez fara zahar, iaurt semi-degrosat cu probiotice cu maxim 3% grăsime (1data la 2-3 zile).Se pot face perisoare, budinca din fidea de orez cu branza de vaci la cuptor, pudra de roscove,

## **ALIMENTE INTERZISE:**

-ALIMENTE CU GLUTEN (orz, grau, ovaz, secara), alimente bogate în celuloză și mai ales lignin, legume verzi și fructe cu coajă, leguminoasele (mazare, fasole, linte, naut), fructe oleaginoase (nuci, alune), cereale integrale, alimente bogate în fructoza (fructe dulci, miere, zahar, gem, dulciuri de orice fel) crudități, condimente, carne cu fibra 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 multi pacienți;

-băuturile și alimentele înghețate (efect colecistokinetic);

-tocaturile;

-murăturile cu oțet;

-condimentele puternice.