

Czym jest biegunka?

1. Biegunka to **wzrost zawartości wody w stolcu** spowodowany zaburzeniem procesów fizjologicznych jelita cienkiego i grubego odpowiedzialnych za wchłanianie różnych jonów, innych substratów, a co za tym idzie, wody [1].
2. Zgodnie z definicją WHO, jest to oddanie **minimum 3 luźnych lub płynnych stolców dziennie** (lub częstsze wypróżnienia niż jest to typowe dla danej osoby) [2].

Jakie typy biegunki wyróżniamy?

Biegunka dzieli się na ostre lub przewlekłe oraz zakaźne lub niezakaźne w zależności od czasu trwania i rodzaju objawów.

1. **Ostra biegunka** definiowana jest jako epizod trwający **krócej niż 2 tygodnie**. Infekcja najczęściej powoduje ostrą biegunkę. Większość przypadków wynika z infekcji wirusowej, a przebieg jest samoograniczony.
2. **Przewlekła biegunka** definiowana jest jako trwająca **dłużej niż 2 tygodnie** i zazwyczaj nie jest zakaźna. Do częstych przyczyn należą zaburzenia wchłaniania, zapalne choroby jelit oraz skutki uboczne leków [1].

SYGNAŁY ALARMOWE

Zwróć szczególną uwagę na obecność domieszek podczas oddania stolca:

- krwi,
- śluzu,
- ropy,
- niestrawionych resztek pokarmowych,
- fragmentów pasożytów jelitowych.

Zwróć uwagę na współwystępowanie objawów ogólnych, jak:

- gorączka,
- utrata apetytu,
- niezamierzony spadek masy ciała (powyżej 10% w ciągu 6 miesięcy lub 5% w ciągu 3 miesięcy),
- osłabienia [3].

Wystąpienie powyższych objawów wymaga pilnej konsultacji lekarskiej.

Najczęstsze przyczyny przewlekłej biegunki

Przewlekła biegunka jest objawem wymagających dokładniejszej diagnostyki. W poniższym materiale skupimy się na możliwym wsparciu żywieniowym w przewlekłych biegunkach.

a. Nietolerancja laktozy

Laktoza jest to cukier mleczny, który najczęściej można znaleźć mleku i produktach pochodzenia mlecznego. Złe wchłanianie laktozy wynika z braku lub niewystarczającej produkcji enzymu trawiennego, laktazy, laktozy. Nietolerancja laktozy może prowadzić do bólu brzucha, biegunki i wzdęć. W przypadku wystąpienia nietolerancji laktozy, kluczowe jest ograniczenie lub całkowite wyeliminowanie produktów mlecznych zawierających laktozę.

b. Celiakia (choroba trzewna)

Celiakia to choroba autoimmunologiczna, która wywołuje nieprawidłową reakcję układu immunologicznego po spożyciu glutenu. Najczęstszymi objawami choroby są przewlekłe biegunki, skurcze i bóle brzucha, wzdęcia, uczucie „przelewania się” w brzuchu, nudności, wymioty, niezamierzona utrata masy ciała. Kluczową modyfikacją żywienia jest wykluczenie produktów zawierających gluten z diety. Więcej informacji dotyczących diety bezglutenowej znajdziesz w dedykowanych materiałach dla pacjentów chorujących na celiakię, które są dostępne na naszej stronie.

c. Choroby zapalne jelit

Jest to grupa przewlekłych schorzeń autoimmunologicznych ze strony przewodu pokarmowego, mogących objawiać się poprzez przewlekłe biegunki, często z domieszką krwi lub śluzu, silnymi skurczami brzucha, ciągłym uczuciem parcia na stolec, spadkiem apetytu oraz niezamierzoną utratą masy ciała, osłabieniem, stanami podgorączkowymi i bólami stawów. Informacje dotyczące prawidłowego żywienia znajdziesz w dedykowanych materiałach dla pacjentów chorujących na choroby zapalne jelit, które są dostępne na naszej stronie.

d. Nietolerancja sacharozy i izomaltazy (CSID)

Nietolerancja sacharozy i izomaltazy to rzadkie, uwarunkowane genetycznie zaburzenie, w którym organizm nie wytwarza enzymu sacharozy. W rezultacie jelita nie trawią dwucukrów (sacharozy i izomaltazy), co powoduje wzdęcia, bóle brzucha i biegunkę po ich spożyciu. Modyfikacje żywieniowe polegają na ograniczeniu spożyciu cukru oraz niektórych produktów skrobiowych oraz specjalistyczny leczeniu (jeśli występują objawy) [4].

Produkty mogące nasilać biegunki

- Mleko i inne produkty mleczne (w przypadku nietolerancji laktozy)
- Rośliny strączkowe (ciecierzyca, fasola, groszek, soczewica i łubin) oraz warzywa kapustne
- Owoce i soki owocowe zawierające fruktozę
- Napoje zawierające kofeinę, takie jak kawa, napoje energetyczne
- Napoje alkoholowe,
- Tłuste mięsa i wyroby mięsne,
- Produkty bogate w tłuszcz (smażone potrawy, wypieki i frytki),
- Słodziki (ksylitol, erytrytol, sorbitol, maltitol, mannitol, laktitol),
- Gumy i miętówki bez cukru zawierające sorbitol, manitol lub ksylitol,
- Prawdziwa lukrecja (nie cukierki),
- Duże ilości orzechów lub masła orzechowego,
- Słodycze z zawartością suszonych owoców, takich jak figi, daktyle, rodzynki i suszone śliwki lub soku ze śliwek [4] [5] [6].

Produkty o działaniu zapierającym

- Biały ryż, płatki ryżowe, wafle ryżowe (z dodatkiem soli),
- Ziemniaki, mąka ziemniaczana,
- Kasza manna,
- Czerstwe pieczywo pszenne i sucharki,
- Produkty z mąki pszennej oczyszczonej,
- Błyskawiczne płatki owsiane,
- Gotowana marchewka, dynia, czarne jagody, niedojrzałe banany,
- Mus jabłkowy lub pieczone jabłko,
- Galaretki, kisiel
- Jaja na twardo
- Chude mięsa
- Jogurt naturalny (w przypadku braku nietolerancji laktozy)[4][5][6].

Dbaj o nawodnienie

Przewlekłe biegunki mogą prowadzić do odwodnienia. Bardzo ważne jest odpowiednie nawodnienie organizmu, poprzez wypijanie 1,5-2 litrów wody dziennie. Nawadniać należy się małymi łykami, stopniowo w ciągu dnia. Poza wodą, zalecane jest spożywanie napojów, które dzięki zawartości elektrolitów i garbników będą wykazywać działanie zapierające.

Należą do nich:

- czarna herbata,
- napar z czarnych suszonych jagód,
- kakao na wodzie,
- buliony warzywne,
- sok pomidorowy z dodatkiem soli.

Można też korzystać z doustnych płynów nawadniających (ORS, ang. oral rehydration salts), które można kupić w aptece lub samodzielnie przygotować w domu.

Domowy ORS

- 1 l wody mineralnej,
- ¼ łyżeczki soli,
- 3 łyżki miodu lub cukru [6].

Praktyczne wskazówki

- Prowadź dzienniczek żywieniowy w którym będziesz oprócz spożytych produktów zanotujesz także występujące objawy, aby pomóc zidentyfikować, które produkty, napoje i suplementy mogą prowadzić do biegunki lub ją pogarszać.
- Jedz mniejsze, częstsze posiłki w ciągu dnia.
- Usiądź i odpocznij przez 20-30 minut po jedzeniu.
- Pij dużo płynów między posiłkami.
- Jedz i pij potrawy oraz napoje zawierające sód i potas.
- Posiłki spożywaj letnie lub w temperaturze pokojowej[4].

Bibliografia:

1. Nemeth V, Pfliegerhaer N. Diarrhea. [Aktualizacja 21 listopada 2022]. W: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2026 Jan. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK448082/> (dostęp 22.04.2026)
2. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/diarrhoeal-disease> (dostęp 22.04.2026)
3. <https://www.medonet.pl/zdrowie,biegunka--piec-najczestszych-powodow--dla-ktorych-twoje-jelita-sie-buntuja,artykul,90907862.html> (dostęp 22.04.2026)
4. International Foundation for Gastrointestinal Disorders. (2020). *Diet strategies for managing chronic diarrhea*. IFFGD. <https://iffgd.org/gi-disorders/diarrhea/nutrition-strategies/>
5. O'Brien, L., Wall, C. L., Wilkinson, T. J., & Geary, R. B. (2021). What Are the Pearls and Pitfalls of the Dietary Management for Chronic Diarrhoea?. *Nutrients*, 13(5), 1393. <https://doi.org/10.3390/nu13051393>
6. <https://ncez.pzh.gov.pl/choroba-a-dieta/nowotwory/dieta-w-trakcie-radioterapii-nowotworow-obszaru-miednicy-i-jamy-brzuszej/> (dostęp 22.04.2026)