

Диарея - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства

Лазарева Валентина, врач-терапевт, нутрициолог

Елисеева Татьяна, главный редактор проекта EdaPlus.info

E-mail: lazareva.v@edaplus.info, eliseeva.t@edaplus.info

Реферат. Диарея – это симптом расстройства кишечника (понос), которое характеризуется частым жидким стулом.

Ключевые слова: Диарея, описание, причины возникновения, виды и симптомы, осложнение, профилактика, лечение, полезные продукты, народные средства, опасные продукты

Причины острой диареи:

употребление зараженной некипяченой воды, аллергия [1] на лекарства или пищу, непереносимость лактозы [2] или других продуктов, бактериальная, паразитарная или вирусная инфекция кишечника (амебиаз, пищевое отравление, желудочный грипп), эмоциональные расстройства и стресс [3].

Причины хронической диареи:

болезнь Крона, синдром «раздраженного кишечника», хроническое воспаление, язвенный колит, язвы прямой и толстой кишки [4], синдром мальабсорбции, рак прямой кишки.

Симптомы диареи:

частый стул, высокая температура тела, тошнота, рвота, примесь крови в стуле, тяжелая постоянная боль в животе, обезвоживание (чувство жажды, сухой язык и губы, редкое мочеиспускание, учащенное дыхание).

Полезные продукты при диарее

Диета при диарее имеет целью восстановить микрофлору кишечника и возобновить его функцию всасывать излишнюю жидкость. Обычно рекомендуют диету №4, которая имеет целью успокоить слизистую оболочку, уменьшить бродильные процессы в кишечнике. Еду следует готовить на пару или отваривать и протирать. В рацион необходимо включать теплую полужидкую и жидкую пищу. Таким образом, ограничивая воздействия на кишечник химических, механических и термических раздражителей.

В первые несколько часов развития диареи особое внимание следует уделить питьевому режиму, так как заболевание сильно обезвоживает организм, «вымывает» минералы и соли. К напиткам, с полезными свойствами при диарее относят: яблочный сок [5], черный чай с лимонным соком [6], травяной чай, чай из малиновых [7] листьев, солевые растворы «Регидрон», «Гастролит», теплая щелочная негазированная минеральная вода, отвары из изюма, черники, шиповника [8].

Среди продуктов наиболее полезными являются:

- белый рис [9] в отварном виде (беден на клетчатку [10] и обладает «скрепляющими» свойствами), употреблять один раз в два часа по полчашки;
- банан [11] (богат калием [12], который «вымывается» с организма при диарее), употреблять по два банана через 4 часа;
- жидкие каши на воде (гречневая [13], рисовая, овсяная [14], манная);
- белый хлеб в виде сухарей;
- яйца [15] всмятку, паровой омлет, протертый творог [16] – для восполнения белков [17];
- вареные, тертые, печеные яблоки [18] (содержат пектин, танин [19] и органические кислоты [20], который связывает токсины, способствует восстановлению микрофлоры кишечника [21]);
- тертая морковь [22] и морковное пюре (содержит витамин А [23], который улучшает состояние слизистой оболочки кишечника и обладает адсорбирующими действиями);
- «слизистые» супы с фрикадельками на нежирном рыбном/мясном бульоне;
- нежирная рыба и мясо без костей, сухожилий и кожи (например, паровые котлеты);
- овощные отвары и пюре;
- кисели и желе из черники, груши [24], черемухи и айвы.

Примерное однодневное меню при диарее

Ранний завтрак: овсяная каша, несладкий зеленый чай.

Поздний завтрак: айвовый компот.

Обед: рисовый мясной бульон, гречневая каша на воде, паровые тефтели, кисель.

Полдник: отвар шиповника [25].

Ужин: паровой омлет и чай.

На ночь: кисель.

Народные рецепты при диарее

- для восполнения водно-солевого баланса организма можно использовать следующий «коктейль»: полулитр воды, одна четверть чайной ложки соли, одна четверть чайной ложки соды, две ст. ложки меда [26], принимать 1,5 литра в день;
- при бактериальной диарее: половина чайной ложки сока чеснока [27] каждые два часа;
- консервированный или свежий сок алое – принимать по две ложки трижды в день за полчаса до еды;
- березовая настойка (полбутылки березовых почек залить водкой, плотно закупорить, настаивать месяц в теплом месте, периодически встряхивая) принимать по 40 капель трижды в день;

- сок из травы пастушьей сумки принимать 40 капель на пятьдесят грамм водки в два приема;
- свежий сок черемухи;
- отвар черемухи (15 грамма черемухи на 200 миллилитров воды, кипятить 5 минут, настоять) принимать за два приема.

Опасные и вредные продукты при диарее

Ограничить прием цитрусового, ананасового или томатного сока [28-29], которые дополнительно вызывают раздражение кишечника. А также, продукты, которые усиливают симптомы диареи: полуфабрикаты, жирная пища, сладости, сахар, жевательные резинки, напитки с сорбитом, кофе, молоко, бобовые, черный хлеб и хлебобулочные изделия, свекла [30], квашеная капуста [31], огурцы [32], редис [33], сливы [34], редька, фруктовые соки, виноград [35], йогурты [36], сливки, ряженка [37], творог, кефир, сыр, жирные сорта мяса, птицы, рыбы, икру, концентрированные рыбные и мясные бульоны, алкоголь, макаронные изделия, пшеничную и ячневую крупу, маринованные, копченые, соленые и консервированные продукты (сосиски, колбаса, грудинка, маринованные огурцы и помидоры, оливки), мед, варенье, шоколад, сырые фрукты, жаренные или сваренные вкрутую яйца, соусы, пряности и специи.

Литература

1. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Питание при аллергии. *Журнал здорового питания и диетологии*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.11
2. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2019). Лактоза – описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (8). DOI: 10.59316/j.edpl.2019.8.22
3. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2020). Еда против стресса. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.47
4. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2022). Язва - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства. *Журнал здорового питания и диетологии*, (20). DOI: 10.59316/j.edpl.2022.20.25
5. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2022). Яблочный сок—натуральный источник молодости и долголетия. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(21), 54-61. DOI: 10.59316/v3i21.198
6. Елисеева, Т. (2022). Лимонный сок—уникальный напиток для восстановления и поддержки организма. *Журнал здорового питания и диетологии*, (22), 17-22. DOI: 10.59316/vi22.207
7. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Малина (лат. *Rúbus idáeus*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (8), 61-73. DOI: 10.59316/vi8.44
8. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Шиповник (лат. *Rōsa*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (11), 67-77. DOI: 10.59316/vi11.67
9. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2021). Рис (лат. *Ogýza*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (15), 61-74. DOI: 10.59316/vi15.98
10. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2019). Клетчатка - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.11

11. Елисеева, Т., & Тарантул, А. (2018). Банан (Musa). *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(5), 31-43. DOI: 10.59316/.vi5.24
12. Мироненко, А., & Елисеева, Т. (2020). Калий (K, potassium)-описание, влияние на организм, лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (13), 59-69. DOI: 10.59316/.vi13.84
13. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2019). Гречиха (лат. Fagorúrum). *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7), 34-44. DOI: 10.59316/.vi7.37
14. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2021). Овсянка. *Журнал здорового питания и диетологии*, (15), 43-60. DOI: 10.59316/.vi15.97
15. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2020). Яйцо куриное. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11), 51-66. DOI: 10.59316/.vi11.65
16. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Творог. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11), 37-50. DOI: 10.59316/.vi11.64
17. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2018). Белок - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.6
18. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2021). Яблоки – польза и вред, доказанные диетологами. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(17), 84-88. DOI: 10.59316/.vi17.130
19. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2019). Танины – описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (8). DOI: 10.59316/j.edpl.2019.8.14
20. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2019). Органические кислоты – описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (8). DOI: 10.59316/j.edpl.2019.8.10
21. Питание для здоровья кишечника – полезные и опасные продукты, рекомендации. *Журнал здорового питания и диетологии*, (15). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.15.27
22. Елисеева, Т., & Тарантул, А. (2018). Морковь (лат. Daucus carota subsp. sativus). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(6), 43-55. DOI: 10.59316/.vi6.31
23. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2018). Витамин А (ретинол) - описание, польза и где содержится. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(9), 41-86. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.3.5
24. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Груша (лат. Rúrus). *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(9), 56-68. DOI: 10.59316/.vi9.51
25. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Шиповник (лат. Rōsa). *Журнал здорового питания и диетологии*, (11), 67-77. DOI: 10.59316/.vi11.67
26. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2023). Мед для здоровья человека – описание видов (40+), особенности и полезные свойства каждого, рекомендации по использованию. *Журнал здорового питания и диетологии*, (25). DOI: 10.59316/j.edaplust.2023.25.14
27. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Чеснок (лат. Állium satívum). *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7), 11-22. DOI: 10.59316/.vi7.35
28. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2023). Ананасовый сок—целебный напиток здоровья и долголетия. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(23), 12-17. DOI: 10.59316/.vi23.219

29. Eliseeva, T., & Shelestun, A. (2023). Томатный сок—10 научно доказанных фактов пользы для здоровья. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(24), 25-30. DOI: 10.59316/j.edaplust.2023.24.4
30. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2019). Свекла (лат. *Béta vulgaris*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(8), 51-61. DOI: 10.59316/.vi8.43
31. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2021). Квашеная капуста: 8 доказанных полезных свойств, противопоказания и как приготовить. *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(18), 25- DOI: 29. 10.59316/.vi18.138
32. Елисеева, Т., & Тарантул, А. (2018). Огурец (*Cucumis sativus*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (5), 21-30. DOI: 10.59316/.vi5.23
33. Елисеева, Т., & Тарантул, А. (2019). Редис (лат. *radix*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(9), 13-24. DOI: 10.59316/.vi9.47
34. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2019). Слива (лат. *Prúnus*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(9), 24-33. DOI: 10.59316/.vi9.48
35. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2019). Виноград (лат. *Vitis*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (10), 14-25. DOI: 10.59316/.vi10.54
36. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2022). Йогурт: влияние на здоровье и польза, доказанная учеными. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(19), 28-33. DOI: 10.59316/.vi19.155
37. Елисеева, Т. (2022). Ряженка—5 доказанных полезных свойств и простой рецепт приготовления. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(19), 40-43. DOI: 10.59316/.vi19.157

[HTML версия статьи](#)

Получено 02.05.2021

Diarrhoea - signs and symptoms, useful and dangerous products, folk remedies

Valentina Lazareva, general practitioner, nutritionist

Eliseeva Tatyana, editor-in-chief of the project EdaPlus.info

E-mail: lazareva.v@edaplust.info, eliseeva.t@edaplust.info

Abstract. Diarrhea is a symptom of an intestinal disorder (diarrhea) characterized by frequent liquid stools.