

Діарея - ознаки та симптоми, корисні та небезпечні продукти, народні засоби

Лазарева Валентина, лікар-терапевт, нутриціолог

Єлісєєва Тетяна, головний редактор проекту EdaPlus.info

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

Реферат Діарея – це симптом розладу кишечника (пронос), що характеризується частим рідким випорожненням.

Ключові слова: Діарея, опис, причини виникнення, види та симптоми, оклад, профілактика, лікування, корисні продукти, народні засоби, небезпечні продукти

Причини гострої діареї:

вживання зараженої некип'яченої води, алергія [1] на ліки чи їжу, непереносимість лактози [2] чи інших продуктів, бактеріальна, паразитарна чи вірусна інфекція кишечника (амебіаз, харчове отруєння, шлунковий грип), емоційні розлади та стрес [3].

Причини хронічної діареї:

хвороба Крона, синдром «роздратованого кишечника», хронічне запалення, виразковий коліт, виразки прямої та товстої кишки [4], синдром мальабсорбції, рак прямої кишки.

Симптоми діареї:

часті випорожнення, висока температура тіла, нудота, блювання, домішка крові в стільці, важкий постійний біль у животі, зневоднення (почуття спраги, суха мова і губи, рідке сечовипускання, прискорене дихання).

Корисні продукти при діареї

Дієта при діареї має на меті відновити мікрофлору кишечника та відновити його функцію всмоктувати зайву рідину. Зазвичай рекомендують дієту №4, яка має на меті заспокоїти слизову оболонку, зменшити бродильні процеси в кишечнику. Їжу слід готувати на пару або відварювати та протирати. У раціон необхідно включати теплу напіврідку та рідку їжу. Таким чином, обмежуючи вплив на кишечник хімічних, механічних та термічних подразників.

У перші кілька годин розвитку діареї особливу увагу слід приділити питному режиму, оскільки захворювання сильно зневоднює організм, «вимиває» мінерали та солі. До напоїв, з корисними властивостями при діареї відносять: яблучний сік [5], чорний чай з лимонним соком [6], трав'яний чай, чай з малинового [7] листя, сольові розчини «Регідрон», «Гастроліт», тепла лужна негазована мінеральна вода, відвари із родзинок, чорниці, шипшини [8].

Серед продуктів найкориснішими є:

- білий рис [9] у відвареному вигляді (бідний на клітковину [10] і має «скріплюючі» властивості), вживати один раз на дві години по півчашки;

- банан [11] (багатий калієм [12], який «вимивається» з організму при діарейі), вживати по два банани через 4 години;
- рідкі каші на воді (гречана [13], рисова, вівсяна [14], манна);
- білий хліб у вигляді сухарів;
- яйця [15] некруто, паровий омлет, протертий сир [16] – для заповнення білків [17];
- варені, терті, печені яблука [18] (містять пектин, танін [19] та органічні кислоти [20], який пов'язує токсини, сприяє відновленню мікрофлори кишечника [21]);
- терта морква [22] і морквяне пюре (містить вітамін А [23], який покращує стан слизової оболонки кишечника і має адсорбуючу дію);
- "слизові" супи з фрикадельками на нежирному рибному/м'ясному бульйоні;
- нежирна риба та м'ясо без кісток, сухожил'я і шкіри (наприклад, парові котлети);
- овочеві відвари та пюре;
- киселі та желе з чорниці, груші [24], черемхи та айви.

Зразкове одноденне меню при діарейі

Раннє сніданок : вівсяна каша, несолодкий зелений чай.

Пізній сніданок : айвовий компот.

Обід : рисовий м'ясний бульйон, гречана каша на воді, парові тефтелі, кисіль.

Полудень : відвар шипшини [25] .

Вечеря : паровий омлет та чай.

На ніч : кисіль.

Народні рецепти при діарейі

- Для заповнення водно-сольового балансу організму можна використовувати наступний «коктейль»: півлітр води, одна чверть чайної ложки солі, одна чверть чайної ложки соди, дві ст. ложки меду [26] приймати 1,5 літра на день;
- при бактеріальній діарейі: половина чайної ложки соку часнику [27] кожні дві години;
- консервований або свіжий сік алое - приймати по дві ложки тричі на день за півгодини до їди;
- березова настойка (півпляшки березових бруньок залити горілкою, щільно закупорити, наполягати місяць у теплому місці, періодично струшуючи) приймати по 40 крапель тричі на день;
- сік з трави грициків приймати 40 крапель на п'ятдесят грам горілки в два прийоми;
- свіжий сік черемхи;
- відвар черемхи (15 г черемхи на 200 мілілітрів води, кип'ятити 5 хвилин, настояти) приймати за два прийоми.

Небезпечні та шкідливі продукти при діарії

Обмежити прийом цитрусового, ананасового чи томатного соку [28-29], які додатково спричиняють подразнення кишечника. А також, продукти, які посилюють симптоми діарії: напівфабрикати, жирна їжа, солодощі, цукор, жувальні гумки, напої з сорбітом, кава, молоко, бобові, чорний хліб та хлібобулочні вироби, буряк [30], квашена капуста [31], огірки [32], редис [33], сливи [34], редька, фруктові соки, виноград [35], йогурти [36], вершки, ряжанка [37], сир, кефір, сир, жирні сорти м'яса, птиці, риби, ікру, концентровані рибні та м'ясні бульйони, алкоголь, макаронні вироби, пшоняну та ячну крупу, мариновані, копчені, солоні та консервовані продукти (сосиски, ковбаса, грудинка, мариновані огірки та помідори, оливки), мед, варення, шоколад, сирі смажені або зварені круто яйця, соуси, прянощі та спеції.

Література

1. Лазарєва, Ст, & Єлісєєва, Т. (2021). Живлення при алергії. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.11
2. Єлісєєва, Т., & Ткачова, Н. (2019). Лактоза – опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (8). DOI: 10.59316/j.edpl.2019.8.22
3. Ткачова, Н., & Єлісєєва, Т. (2020). Їжа проти стресу. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.47
4. Лазарєва, Ст, & Єлісєєва, Т. (2022). Виразка - ознаки та симптоми, корисні та небезпечні продукти, народні засоби. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (20). DOI: 10.59316/j.edpl.2022.20.25
5. Ткачова, Н., & Єлісєєва, Т. (2022). Яблучний сік-натуральне джерело молодості та довголіття. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (21), 54-61. DOI: 10.59316 /v3i21.198
6. Єлісєєва, Т. (2022). Лимонний сік - унікальний напій для відновлення та підтримки організму. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (22), 17-22. DOI: 10.59316/vi22.207
7. Єлісєєва, Т., & Ямпільський, А. (2019). Малина (лат. *Rúbus idáeus*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (8), 61-73. DOI: 10.59316/vi8.44
8. Ямпільський, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Шипшина (лат. *Rosa*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (11), 67-77. DOI: 10.59316/vi11.67
9. Тарантул, А., & Єлісєєва, Т. (2021). Рис (лат. *Orýza*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (15), 61-74. DOI: 10.59316/vi15.98
10. Шелестун, А., & Єлісєєва, Т. (2019). Клітковина - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.11
11. Єлісєєва, Т., & Тарантул, А. (2018). Банан (*Musa*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (5), 31-43. DOI: 10.59316/vi5.24
12. Мироненко, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Калій (K, *potassium*) - опис, вплив на організм, найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (13), 59-69. DOI: 10.59316/vi13.84
13. Єлісєєва, Т., & Ткачова, Н. (2019). Гречка (лат. *Fagorutum*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (7), 34-44. DOI: 10.59316/vi7.37
14. Ямпільський, А., & Єлісєєва, Т. (2021). Вівсянка. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (15), 43-60. DOI: 10.59316/vi15.97

15. Тарантул, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Куряче яйце. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (11), 51-66. DOI: 10.59316/.vi11.65
16. Ямпільський, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Сир. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (11), 37-50. DOI: 10.59316/.vi11.64
17. Єлісєєва, Т., & Шелестун, А. (2018). Білок - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1(7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.6
18. Ткачова, Н., & Єлісєєва, Т. (2021). Яблука – користь та шкода, доведені дієтологами. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (17), 84-88. DOI: 10.59316/.vi17.130
19. Ткачова, Н., & Єлісєєва, Т. (2019). Таніни – опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (8). DOI: 10.59316/j.edpl.2019.8.14
20. Єлісєєва, Т., & Ткачова, Н. (2019). Органічні кислоти – опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (8). DOI: 10.59316/j.edpl.2019.8.10
21. Харчування для здоров'я кишечника – корисні та небезпечні продукти, рекомендації. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (15). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.15.27
22. Єлісєєва, Т., & Тарантул, А. (2018). Морква (лат. *Daucus carota subsp. sativus*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (6), 43-55. DOI: 10.59316/.vi6.31
23. Єлісєєва, Т., & Мироненко, О. (2018). Вітамін А (ретинол) – опис, користь і де міститься. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3(9), 41-86. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.3.5
24. Єлісєєва, Т., & Ямпільський, А. (2019). Груша (лат. *Pyrus*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (9), 56-68. DOI: 10.59316/.vi9.51
25. Ямпільський, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Шипшина (лат. *Rosa*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (11), 67-77. DOI: 10.59316/.vi11.67
26. Ткачова, Н., & Єлісєєва, Т. (2023). Мед для здоров'я людини – опис видів (40+), особливості та корисні властивості кожного, рекомендації щодо використання. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (25). DOI: 10.59316/j.edaplust.2023.25.14
27. Єлісєєва, Т., & Ямпільський, А. (2019). Часник (лат. *Allium sativum*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (7), 11-22. DOI: 10.59316/.vi7.35
28. Єлісєєва, Т., & Шелестун, А. (2023). Ананасовий сік - цілющий напій здоров'я та довголіття. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (23), 12-17. DOI: 10.59316/.vi23.219
29. Eliseeva, T., & Shelestun, A. (2023). Томатний сік-10 науково доведених фактів користі для здоров'я. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (24), 25-30. DOI: 10.59316/j.edaplust.2023.24.4
30. Єлісєєва, Т., & Ткачова, Н. (2019). Буряк (лат. *Béta vulgaris*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (8), 51-61. DOI: 10.59316/.vi8.43
31. Шелестун, А., & Єлісєєва, Т. (2021). Квашена капуста: 8 доведених корисних властивостей, протипоказання та як приготувати. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (18), 25- DOI: 29. 10.59316/.vi18.138
32. Єлісєєва, Т., & Тарантул, А. (2018). Огірок (*Cucumis sativus*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (5), 21-30. DOI: 10.59316/.vi5.23
33. Єлісєєва, Т., & Тарантул, А. (2019). Редиска (лат. *radix*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (9), 13-24. DOI: 10.59316/.vi9.47
34. Єлісєєва, Т., & Ткачова, Н. (2019). Слива (лат. *Prúnus*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (9), 24-33. DOI: 10.59316/.vi9.48

35. Тарантул, А., & Єлісєєва, Т. (2019). Виноград (лат. Vitis). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (10), 14-25. DOI: 10.59316/.vi10.54
36. Ткачова, Н., & Єлісєєва, Т. (2022). Йогурт: вплив на здоров'я та користь, доведена вченими. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (19), 28-33. DOI: 10.59316/.vi19.155
37. Єлісєєва, Т. (2022). Ряжанка – 5 доведених корисних властивостей та простий рецепт приготування. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (19), 40-43. DOI: 10.59316/.vi19.157

[HTML версія статті](#)

Отримано 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.