

Dieta podczas biegunki

Grupa produktów	Zalecane	Niezalecane
Tłuszcze	Oliwa z oliwek, oleje roślinne (rzepakowy, słonecznikowy, lniany), masło i miękkie margaryny do smarowania, orzechy w ograniczonych ilościach.	Smalec, tłuszcze utwardzane (olej palmowy, kokosowy).
Mięso	Chude mięsa: kurczak i indyk bez skóry, królik, cielęcina, ewentualnie w małych ilościach schab lub polędwiczka – najlepiej gotowane lub przygotowane na parze. Chude wędliny: szynka, schab, filet, polędwica.	Tłuste mięsa: karkówka, boczek, golonka, słonina, wołowina, baranina, gęś, kaczka przygotowane w dowolny sposób oraz każde inne mięso smażone lub surowe (tatar). Tłuste wędliny: salami, kaszanka, parówki, mielonka.
Ryby	Dorsz, sola, mintaj, pstrąg tęczy i inne ryby chude, najlepiej przygotowane na parze lub gotowane.	Ryby surowe (sushi, tatar) i wędzone, konserwy rybne.
Jaja	Na miękko, ewentualnie na twardo, jajecznica (na zalecanych tłuszczach) lub omlet.	Surowe, smażone (jajko sadzone).
Nabiał	Jogurt naturalny, kefir, zsiadłe mleko, maślanka, twaróg chudy i półtłusty, mleko <2%, ewentualnie ser żółty o obniżonej zawartości tłuszczu.	Tłuste mleko i śmietany, sery pleśniowe i topione, mleko w proszku, serki i jogurty smakowe.
Produkty zbożowe	Jasne pieczywo pszenne, suchary, krakersy, drobne kasze (jęczmienna, jaglana, manna), jasne makarony i biały ryż, płatki naturalne niesłodzone (owsiane, jaglane, ryżowe), mąka pszenna.	Ciemne pieczywo z dużą ilością ziaren, wyroby piekarskie (rogale, słodkie bułki, ciastka, słodkie drożdżówki), kasze grube (gryczana, pęczak), ciemne makarony i brązowy ryż, płatki zbożowe dosładzane z dodatkami, mąka pełnoziarnista.
Warzywa i owoce	Wszystkie poza niezalecanymi, obrane ze skórki i pozbawione pestek, gotowane, duszone, pieczone lub przygotowane na parze.	Papryka, rzodkiewka, rzepa, szczypior, kapusta, kukurydza, warzywa konserwowane octem, cebula, czosnek, smażone ziemniaki i frytki. Owoce niedojrzałe, gruszki, śliwki, owoce w syropie, czekoladzie lub suszone, dżemy z dużą zawartością cukru.
Napoje	Naturalna woda niegazowana, lekkie napary z	Mocna kawa i herbata, napoje gazowane, soki

	herbaty, ewentualnie kawy.	słodzone, słodkie mleko, alkohol.
Przyprawy	Łagodne przyprawy ziołowe (bazylia, tymianek, pietruszka, rozmaryn, majeranek, koperek), cynamon, wanilia.	Przyprawy ostre i kwaśne: ostra papryka chilli, ostre curry, musztarda, majonez, przetwory marynowane, ocet, gorczyca, vegeta, kostki rosołowe.