**PREPORUKA PREHRANE KOD INFEKCIJE CLOSTRIDIOIDES DIFFICILE BAKTERIJOM**

Dijeta kod Clostridioidesdifficile proljeva zahtijeva poseban pristup prehrani kako bi se smanjili simptomi i pomoglo tijelu u oporavku.

Evo preporuka za prehranu:

**Preporučene namirnice:**

* Probiotici: jogurt, kefir i fermentirani proizvodi (nakon konzultacija s liječnikom)
* Lako probavljiva hrana: kuhana riža, pečene banane, kuhani krumpir, dvopek
* Lagane juhe bez jakih začina
* Kuhano meso bez masnoće (piletina, puretina)
* Kuhano povrće niskog sadržaja vlakana (mrkva, tikvice)
* Dovoljna hidratacija: voda, čaj od kamilice, elektrolitski napitci

**Namirnice koje treba izbjegavati:**

* Mliječni proizvodi s visokim sadržajem laktoze
* Masna, pržena i začinjena hrana
* Alkohol i kofeinski napitci
* Hrana bogata vlaknima (integralne žitarice, orašasti plodovi, sjemenke)
* Sirovo voće i povrće
* Začini i ljuta hrana
* Hrana koja uzrokuje plinove (grah, kupus, luk)

Važno je uzimati lijekove kako je propisao liječnik i pridržavati se dijete dok se simptomi ne smire. Prehrana se treba postupno vraćati na normalnu nakon što proljev prestane.

Preporučljivo je voditi dnevnik prehrane kako biste mogli identificirati namirnice koje pogoršavaju simptome.