

DIETA W POSTACI BIEGUNKOWEJ

zespołu jelita drażliwego



ZESPÓŁ JELITA DRAŻLIWEGO

(ang. *irritable bowel syndrome*, IBS) jest uważany za jedno z najczęściej występujących zaburzeń żołądkowo-jelitowych. Nie da się go wyleczyć, ale można łagodzić jego objawy, aby uzyskać remisję w dolegliwościach.

Istotne jest kompleksowe podejście, które obejmuje zmianę stylu życia poprzez:



**zwiększenie
aktywności ruchowej**



**odpowiednią
ilość snu**



**regularny
odpoczynek**



**zmianę sposobu
odżywiania dostosowaną
do postaci IBS**

Należy pamiętać, aby dieta była:

- **urozmaicona**;
- **racjonalna** – najlepiej spożywać 4–5 posiłków dziennie, o stałych porach;
- **częściowo eliminacyjna** – w zależności od postaci choroby zaleca się wykluczyć produkty, które nasilają dolegliwości;
- **zbilansowana pod względem płynów** – należy wypijać 2–2,5 l płynów dziennie;
- **uboga w błonnik pokarmowy przy postaci biegunkowej IBS** – nie należy jednak rezygnować z niego całkowicie, bo jest on niezbędny do prawidłowego trawienia.

Warto prowadzić dzienniczek, w którym zapisuje się informacje o spożytych posiłkach, a także dolegliwościach i samopoczuciu po jedzeniu.

Odpowiedni poziom kwasu masłowego jest niezbędny do prawidłowego funkcjonowania jelit.



**W trosce
o zdrowe jelita**

dowiedz się więcej
na stronie
www.debutir.pl



dowiedz się więcej na stronie

mojbrzuch.pl



WSKAZÓWKI DIETETYCZNE – POSTAĆ BIEGUNKOWA

PRODUKTY ZALECANE

PRODUKTY ZBOŻOWE

- pieczywo pszenne •drobne kasze (jaglana, kukurydziana) •makaron pszenny •ryż biały
- sucharki •biszkopty

OWOCE

- jabłka (musy, prażone) •owoce pestkowe przecierane •banany •owoce cytrusowe •arbuzy

WARZYWA

- sałata •pomidory bez skórki i pestek
- ziemniaki (gotowane, purée) •cukinia (gotowana)
- marchew (gotowana) •bakłażan (gotowany)

MLEKO I PRODUKTY MLECZNE

- sery twarogowe (jeśli nie występuje nietolerancja laktozy)

ZUPY

- buliony •zupy na bazie przecierów warzywnych (z warzyw niewzdymających)

MIĘSA, PRZETWORY MIĘSNE I RYBY

- indyk •kurczak •królik •cielęcina
- chuda wieprzowina i wołowina
- wędliny drobiowe •chude wędliny wieprzowe, np. szynka •schab •chude ryby (sandacz, dorsz)

TŁUSZCZE

- masło •margaryna miękka •oliwa
- oleje: rzepakowy, sojowy, kukurydziany

NAPOJE

- słaba herbata •kawa zbożowa •napoje roślinne (jeśli są dobrze tolerowane) •rozcieńczone soki owocowe i warzywne

SŁODYCZE, DESERY, PRZEKĄSKI

- kisiel •galaretka

PRZYPRAWY

- natka pietruszki •kurkuma •kminek •sól

PRODUKTY NIEWSKAZANE

- pieczywo razowe •pieczywo żytnie
- pieczywo z dodatkiem ziaren i nasion •graham
- pumpnikiel •grube kasze •ryż brązowy

- owoce pestkowe nieprzecierane •śliwki •morele
- gruszki •ananas •suszone owoce

- kapusta •brukselka •kalafior •buraki •papryka
- groszek zielony •fasolka szparagowa
- suche nasiona strączkowe

- sery żółte, topione i pleśniowe •mleko i napoje mlecze (w przypadku nietolerancji laktozy)

- kapuśniak •kalafiorowa •botwinka •grochówka
- fasolowa •zupy zabielenie śmietaną

- kaczka •gęś •tłusta wieprzowina i wołowina
- baranina •wędliny podrobowe (paszтет, kaszanka, salceson) •boczek

- smalec • słonina •majonez •śmietana

- mocna kawa i herbata •napoje alkoholowe
- napoje gazowane

- czekolada •orzechy •dżemy i konfitury z owoców pestkowych •słone przekąski

- ocet •chrzan •musztarda •curry •ostra papryka



Śniadanie

Płatki owsiane gotowane na mleku owsianym lub wodzie z dodatkiem truskawek i miodu



II śniadanie

Jogurt naturalny bez laktozy, banan, orzechy włoskie



Obiad

Grillowana pierś kurczaka, ziemniaki gotowane, gotowana marchewka



Podwieczorek

2 wafle ryżowe z 1 łyżką masła orzechowego



Kolacja

Zupa krem z dyni