

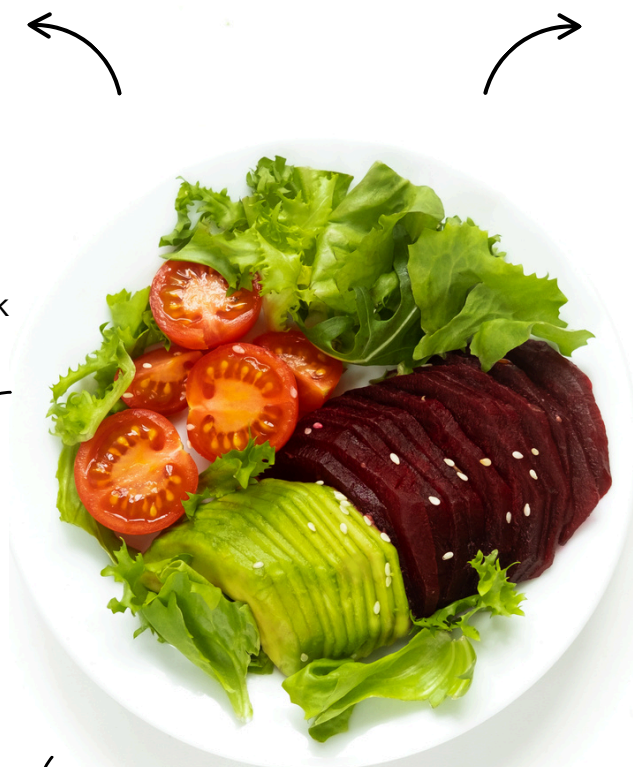
ZALECENIA ŻYWIENIOWE W ZESPOLE JELITA NADWRAŻLIWEGO

obserwuj się

Obserwuj swój organizm i jego reakcje na dane produkty spożywcze. Prowadź dziennik żywieniowy, aby zidentyfikować konkretne pokarmy, które mogą nasilać dolegliwości, takie jak produkty mleczne, gluten, cebula, czosnek czy niektóre owoce (np. jabłka, gruszki).

zadbaj o błonnik

Zwiększ stopniowo spożycie błonnika, który pomoże w regulacji pracy jelit. W tym celu jedz owoce, warzywa, orzechy oraz pełnoziarniste produkty.



FODMAP

Ogranicz spożycie pokarmów bogatych w fermentujące węglowodany, takich jak niektóre zboża, rośliny strączkowe oraz niektóre owoce i warzywa.

nawodnienie

Nawodnienie jest kluczowe. Woda i napoje bezkofeinowe powinny być preferowane. Unikaj napojów gazowanych i alkoholu, które mogą nasilać objawy.

postaw na regularność

Jedz mniejsze porcje w regularnych odstępach czasu oraz unikaj dużych, ciężkostrawnych posiłków, które mogą prowadzić do dyskomfortu. To pomoże w utrzymaniu równowagi w pracy jelit.

Zespół Jelita Drażliwego (IBS) – to choroba przewodu pokarmowego charakteryzująca się różnymi objawami żołądkowo-jelitowymi, takimi jak bóle brzucha, biegunka, zaparcia, zmiany w rytmie wypróżnień, wzdęcia czy nadmierne gazy.

Jest to choroba czynnościowa jelit. Oznacza to, że nie rozwija się na skutek konkretnych zmian organicznych ani uszkodzeń strukturalnych w jelitach, które można by zidentyfikować za pomocą konkretnych testów diagnostycznych.

FODMAP

 produkty bogate w FODMAP

 produkty o niskiej zawartości FODMAP

laktoza



- mleko: klasyczne i niskotłuszczowe mleko krowie, kozie i owcze,
- lody,
- jogurty: jogurty klasyczne i niskotłuszczowe,
- sery: miękkie i świeże sery

laktoza



- mleko: mleko bez laktozy,
- mleko ryżowe,
- substytuty lodów: sorbet,
- jogurt bez laktozy,
- sery: twarde sery

fruktoza



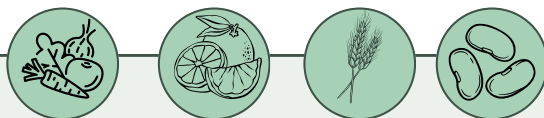
- owoce: jabłko, brzoskwinia, mango, gruszka,
- groszek cukrowy,
- owoce w puszcze w naturalnym soku,
- arbuz,
- suszone owoce,
- sok owocowy

fruktoza



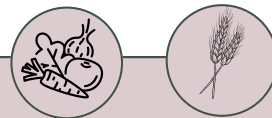
- owoce:
- banan, jagoda, winogrono, grejpfrut, melon, kiwi, cytryna, limonka, pomarańcza, marakuja, malina, truskawka

oligosacharydy (fruktany i/lub galaktany)



- warzywa: karczoch, szparagi, buraki, brokuły, brukselka, kapusta, koper włoski, czosnek, por, cebula, groch, szalotka,
- owoce: jabłko, arbuz, biała brzoskwinia,
- zboża: płatki żytnie i pszenne spożywane w dużych ilościach (np. herbatniki, chleb, kuskus, krakersy, makaron),
- rośliny strączkowe: ciecierzycza, soczewica, czerwona fasola

oligosacharydy (fruktany i/lub galaktany)



- warzywa: pędy bambusa, papryka, marchew, seler, szczypiorek, kukurydza, bakłażan, fasolka szparagowa, sałata, pasternak, dynia, cebula wiosenna, pomidor
- zboża: chleb bezglutenowy i orkisz, produkty zbożowe

FODMAP

 produkty bogate w FODMAP

 produkty o niskiej zawartości FODMAP

poliole



- warzywa: kalafior, grzyby, groszek,
- owoce: jabłko, morela, awokado, wiśnia, liczi, gruszka nashi, nektarynka, brzoskwinia, gruszka, śliwka, arbuz,
- słodziki: izomalt, maltitol, mannitol, sorbitol, ksylitol i inne substancje słodzące kończące się na „-ol”

poliole



słodziki: glukoza, cukier (sacharoza), inne sztuczne substancje słodzące niekończące się na „-ol” np. stewia.