

ZALECENIA DIETETYCZNE W NADWRAŻLIWOŚCI JELIT

Zespół **jelita nadwrażliwego** jest zaburzeniem czynnościowym jelit, które może wystąpić w każdym wieku. Objawami schorzenia mogą być bóle brzucha, wzdęcia, a także zaburzenia oddawania stolca od biegunek (powyżej 3 wypróżnień na dobę) po zaparcia stolca (poniżej 3 wypróżnień na tydzień).

Dolegliwości w zespole **jelita nadwrażliwego** mogą być niespecyficzne i nasilać się w zależności od wielu czynników m.in. poziomu stresu czy jakości diety.

Kompleksowe leczenie zespołu jelita nadwrażliwego warunkuje jego skuteczność i poprawę samopoczucia. Metody niefarmakologiczne powinny obejmować modyfikację stylu życia, szczególnie w zakresie: sposobu odżywiania, aktywności fizycznej, dbania o prawidłową higienę snu, radzenia sobie ze stresem oraz wsparcia zdrowia psychicznego.

Cel diety:

- zmniejszenie bólu brzucha, wzdęć i zaburzeń rytmu wypróżnień
- poprawa tolerancji pokarmów
- normalizacja pracy jelit

Postać biegunkowa IBS:

U pacjentów, u których przeważającym objawem IBS jest biegunka należy zmodyfikować dietę tak, aby nie przeciążała układu pokarmowego. Dlatego też zaleca się stosowanie diety łatwostrawnej. Istotnym aspektem jest dostosowanie rodzaju oraz ilości spożywanego błonnika pokarmowego. W tym celu należy wykluczyć źródła błonnika nierozpuszczalnego. Wskazane jest także zwiększenie podaży płynów, ponieważ utrzymująca się biegunka może prowadzić do odwodnienia organizmu.

ZASADY DIETY W POSTACI BIEGUNKOWEJ:

- Posiłki sporządza się za pomocą gotowania.
- Zaleca się spożywanie produktów zapierających, zmniejszających perystaltykę jelit: mąka ziemniaczana, oczyszczone produkty zbożowe, czyli m.in. biały ryż, pieczywo oczyszczone, makaron oczyszczony czy drobne kasze np. manna, jęczmienna, a także kakao napar z suszonych jagód, jabłka, banany, marchew, dynia.
- Należy uwzględnić w diecie gotowane, duszone lub pieczone warzywa i owoce, pozbawione pestek, skórki oraz twardych części.
- Zaleca się eliminację z diety produktów zawierających duże ilości błonnika pokarmowego. Ilość błonnika ulega redukcji po obraniu warzyw i owoców, ugotowaniu, przecieraniu przez sito, miksowaniu, pozbawieniu pestek.
- Należy unikać substancji słodzących np. ksylitol, mannitol, erytrytol, sorbitol ponieważ mogą one nasilać biegunki. Słodziki te znajdują się między innymi w gumach do żucia i napojach typu „zero”.
- Z diety wyklucza się w tym okresie mleko i jego przetwory.
- Zabronione jest spożywanie ostrych przypraw, kawy naturalnej i alkoholu.
- Ograniczeniu podlega podaż tłuszczów (tłuszcze ułatwiają przesuwanie się mas kałowych).
- Produkty zawierające cukry rafinowane (cukier, dżemy wysokosłodzone, syropy, soki owocowe, miód) również podlegają wykluczeniu.
- Zaleca się spożywanie posiłków o mniejszej objętości pięć razy dziennie.
- Zaleca się zwiększenie podaży płynów, w celu uniknięcia odwodnienia.

Produkty zalecane i niezalecane w postaci biegunkowej:

Grupa produktów	Zalecane	Niezalecane
Produkty zbożowe	Chleb pszenny, jasny i czerstwy, bułki, sucharki, kasza manna, kukurydziana, ryż biały, drobne makarony	Chleb świeży, żytni, razowy, graham, pieczywo chrupkie, pszenne razowe z dodatkiem słonecznika, soi, pieczywo z otrębami, kasza gryczana, grube makarony
Produkty mleczne	Jogurt naturalny, kefir, chudy twaróg – jeśli pacjent toleruje	Mleko, tłusty twaróg, ser żółty, topiony, jogurty owocowe
Jaja	Gotowane	Smażone
Mięso, ryby	Cielęcina, indyk, kurczak, królik, wołowina, dorsz, pstrąg, sandacz, morszczuk, szczupak, flądra, lin, okoń	Wieprzowina, baranina, dziczyzna, gęś, kaczka, węgorz, łosoś, karp, sum, śledź, makrela, sardynka
Tłuszcze	Oleje rzepakowy, słonecznikowy, oliwa z oliwek, miękkie margaryny	Śmietana, smalec, słonina, boczek, twarde margaryny
Warzywa i owoce	Pomidory bez skórki i pestek, zielona pietruszka, marchew, dynia, sałata zielona, seler, buraki, jagody czarne, banany, jabłka - gotowane lub pieczone	Kapusta biała, czerwona, włoska, pekińska, brukselka, kalarepa, czosnek, fasolka szparagowa, groszek zielony, pory, cebula, ogórki, rzodkiewka, rzepa, gruszki, czereśnie
Suche nasiona roślin strączkowych		Soczewica, groch, fasola, soja
Cukier i słodycze	Miód, dżem niskosłodzony bez pestek w ograniczonych ilościach	Czekolada, chałwa, lody
Napoje	Słaba herbata, herbata owocowa, ziołowa, woda mineralna	Kawa prawdziwa, kakao na mleku, płynna czekolada, gazowana woda mineralna, słodkie napoje gazowane, alkohol
Dodatki do pieczywa	Chudy twaróg, chuda szynka, polędwica, mięso gotowane, jaja gotowane, miód, dżemy niskosłodzone bez pestek, miękkie margaryny	Tłuste wędliny, konserwy, salceson, pasztetowa, pasztet, smalec, żółte sery, sery topione, jajecznica na tłuszczu
Zupy	Rosół jarski, chudy rosół na cielęcinie, pomidorowa, krupnik, przetarte, podprawiane zawiesiną z mąki i jogurtu naturalnego	Na wywarach mięsnych, kostnych, grzybowych, zasmażane, zaprawiane mlekiem, śmietaną, pikantne, kalafiorowa, kapuśniak, fasolowa, grochowa, ogórkowa
Sosy	Sosy łagodne – pomidorowy, potrawkowy, koperkowy, zagęszczane zawiesiną z mąki i jogurtu	Sosy ostre, chrzanowy, cebulowy, grecki, śmietanowy, majonezowy, grzybowy
Dodatki do zup	Bułka, grzanki, kasza manna, jęczmienna, ryż, ziemniaki, lane ciasto, drobny makaron	Groch, fasola, pełnoziarniste pieczywo, grube kasze i makarony
Potrawy z mięsa, ryb	Potrawki, pulpety, pieczone w folii lub rękawie, duszone bez wcześniejszego obsmażania	Smażone, panierowane, kotlety

Ziemniaki	Gotowane, puree, pieczone	Smażone na tłuszczu, frytki
------------------	---------------------------	-----------------------------

Postać zaparciowa IBS:

W przypadku IBS z dominującymi zaparciami należy zadbać o odpowiednią podaż frakcji rozpuszczalnej błonnika pokarmowego, z produktów takich jak: warzywa, owoce, czy babka płesznik. Warto stopniowo włączać do diety większe ilości dobrze tolerowanych produktów zbożowych pełnoziarnistych, warzyw, owoców, orzechów, nasion, pestek. Zwiększanie podaży błonnika powinno wiązać się ze zwiększonym spożyciem płynów, aby składnik ten mógł zadziałać prawidłowo w przewodzie pokarmowym.

ZASADY DIETY W POSTACI ZAPARCIOWEJ:

Pacjentom, u których nie występują bóle i wzdęcia brzucha zaleca się stosowanie diety bogatoresztkowej:

- Uwzględnij w diecie produktów z dużą ilością błonnika: otręby, nasiona roślin strączkowych, buraki, suszone morele, orzechy, świeże warzywa i owoce.
- Unikaj pokarmów zapierających, takich jak: ryż, mąka ziemniaczana, banany, czekolada, jasne pieczywo, mocna herbata, napar z suszonych jagód, kakao.
- Wypijaj co najmniej 2 litrów płynów.
- Śniadanie możesz poprzedzić szklanką wody, co pobudzi perystaltykę jelit.
- Zrezygnuj z pokarmów ostro przyprawionych.
- Zrezygnuj z produktów wzdymających, np. cebuli, czosnku, kapusty, roślin strączkowych.
- Ogranicz spożycie produktów będących źródłem cukrów prostych (np. cukru używanego do słodzenia napojów, słodczy, wyrobów cukierniczych, dżemów, lodów, miodu) i tłuszczów (np. tłustych sosów, smażonych potraw, panierowanych mięs, masła), które spowalniają pracę przewodu pokarmowego.
- Prowadź **dzienniczek żywieniowy**, aby obserwować reakcje jelit na różne produkty.
- Regularnie **uprawiaj umiarkowaną aktywność fizyczną**, np. spacerów lub jogę.

Produkty zalecane i niezalecane w postaci zaparciowej:

Grupa produktów	Zalecane	Niezalecane
Produkty zbożowe	Pieczywo z mąki pełnoziarnistej, chrupkie, pumpernikiel, grahamki	Pieczywo pszenne, jasne, cukiernicze
Jaja	Gotowane	Smażone
Mięso, ryby	Chude gatunki mięs: cielęcina, królik, indyk, kurczak, perliczka, schab; Sandacz, dorsz, lin, pstrąg, morszczuk, sola, karp, tuńczyk, makrela, sardynka – potrawy gotowane, pulpety, duszone, pieczone	Bardzo tłuste gatunki mięs, wieprzowina, baranina, mięso smażone w większych ilościach
Tłuszcze	Oleje rzepakowy, słonecznikowy, oliwa z oliwek, miękkie margaryny	Śmietana, smalec, słonina, boczek, twarde margaryny
Warzywa i owoce	Owoce świeże, suszone, mrożone, w postaci surówek, soków, gotowane; Warzywa świeże, mrożone, buraki, papryka, pomidory, pietruszka, seler, szpinak, dynia, gotowane, w postaci surówek i soków	Czereśnie, suche nasiona roślin strączkowych, warzywa kapustne, ogórki świeże, czosnek, pory
Desery	Kompoty, galaretki owocowe, mleczne, musy, przeciery owocowe, sałatki owocowe, biszkopty	czekolada, kakao, batony, ciasta z dodatkiem kakao

Napoje	Kawa zbożowa, słaba herbata, herbata owocowa, ziołowa, soki owocowe, warzywne, przegotowana woda z miodem, napoje mleczno – owocowe i mleczno – warzywne	Płynna czekolada, mocna herbata, zbyt kwaśne mleko, napar z suszonych jagód, alkohol
Dodatki do pieczywa	Twaróg chudy lub półtłusty, chude wędliny drobiowe, chuda szynka, dżemy, marmolada, miód, chude wędzone ryby, masło, miękkie margaryny kubkowe	Tłuste wędliny, konserwy mięsne
Zupy i sosy	Mleczne, owocowe, jarzynowe, krupnik, na wywarach mięsnych, grzybowych	Zupy z warzyw wzdymających, strączkowych, kapustnych, bardzo tłuste, zawiesiste na wywarach kostnych, ryżowa, podprawiane mąką ziemniaczaną
Dodatki do zup	Kasze, ziemniaki, lane ciasto, grzanki, makaron, groszek ptysiowy, bułki	Ryż, groch, fasola, krokiety z kapustą
Potrawy z mięsa, ryb	Chude gatunki mięs: cielęcina, królik, indyk, kurczak, perliczka, schab; Sandacz, dorsz, lin, pstrąg, morszczuk, sola, karp, tuńczyk, makrela, sardynka – potrawy gotowane, pulpety, duszone, pieczone	Bardzo tłuste gatunki mięs, wieprzowina, baranina, mięso smażone w większych ilościach
Ziemniaki	Gotowane, pieczone	Smażone w dużej ilości tłuszczu: frytki, krążki, placki