

DIETA W POSTACI ZAPARCIOWEJ

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;
- **bogata w błonnik pokarmowy** – błonnik drażni jelita, pobudza ich perystaltykę i reguluje częstotliwość wypróżnień.

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 ZAPARCIOWA

PRODUKTY ZALECANE		PRODUKTY NIEWSKAZANE	
	PRODUKTY ZBOŻOWE •pieczywo razowe •pieczywo żytnie •pieczywo z dodatkiem ziaren i nasion •graham •pumpernikiel •płatki zbożowe (np. owsiane) •musli •kasze (gryczana, jęczmienna, jagłana) •makaron pełnoziarnisty •ryż brązowy		•pieczywo pszenne •płatki śniadaniowe, •drobne kasze (np. manna i kukurydziana) •ryż biały •makaron pszenny
	OWOCE •wszystkie owoce (oprócz bananów) •szczególnie polecane suszone śliwki •rodzynki •morele		•banany
	WARZYWA •wszystkie warzywa (szczególnie te bogate w błonnik) •polecane buraki		•smażone postaci ziemniaków (placki, frytki) •świeży czosnek
	MLEKO I PRODUKTY MLECZNE •jogurt •kefir •maślanka •ser twarogowy (chudy, półtłusty) •mleko bez laktozy		•mleko (w przypadku nietolerancji laktozy) •sery żółte, topione i pleśniowe •ser twarogowy tłusty
	ZUPY •zupy warzywne •krupnik		•zupy gotowane na tłustych wywarach •zupy zabielenie śmietaną
	MIĘSA, PRZETWORY MIĘSNE I RYBY •indyk •kurczak •królik •cielęcina •chuda wieprzowina i wołowina •wędliny drobiowe •chude wędliny wieprzowe (szynka, schab) •chude ryby (dorsz, szczupak, sandacz, morszczuk)		•kaczka •gęś •tłusta wieprzowina i wołowina •baranina •wędliny podrobowe (paszтет, kaszanka, salceson) •boczek
	TŁUSZCZE •masło •margaryna miękka •oliwa •oleje: rzepakowy, sojowy i kukurydziany		•smalec • słonina •majonez •śmietana •sosy zaprawiane zasmażkami
	NAPOJE •woda •kompot •słaba herbata •herbaty ziołowe i owocowe •napoje roślinne •soki owocowe i warzywne (najlepiej świeżo wyciskane)		•napoje alkoholowe •napoje gazowane •mocna kawa i herbata •kakao •czekolada do picia
	SŁODYCZE, DESERY, PRZEKĄSKI •galaretki •kisiele •sorbet •konfitury •miód		•czekolada i torty •kremy cukiernicze •lody •słone przekąski
	PRZYPRAWY •koperek •wanilia •sok z cytryny •ziele angielskie •liść laurowy •sól		•ocet •chrzan •musztarda •ostra papryka



Śniadanie

Płatki owsiane gotowane na mleku owsianym z dodatkiem pomarańczy i orzechów włoskich



II śniadanie

2 kromki chleba razowego z chudą szynką, sałatką i pomidorem



Obiad

Pulpety z mięsa indyka z kaszą jaglaną i gotowanymi buraczkami



Podwieczorek

Koktajl z kefiru i truskawek z siemieniem lnianym



Kolacja

Sałatka z mixu sałat z grillowaną pierśią kurczaka, pomidorkami, koktajlowymi i oliwą z oliwek