



balticmed

Tvoja przychodnia
rodzinna

DIETA W ZESPOLE JELITA DRAŻLIWEGO



Zespół jelita drażliwego (IBS) jest przewlekłą chorobą jelit, która związana jest z bólami brzucha, wzdęciami, nadwrażliwością na wiele pokarmów oraz zaburzeniami rytmu wypróżnień. Przy nadmiernej perystaltyce jelit, IBS objawia się częstymi biegunkami, a przy zwolnionej – zaparciami. Dieta musi być odpowiednio dostosowana do okresu, w którym znajduje się pacjent.

W okresie zaparć należy stosować dietę bogatoresztkową:

- ✓ bazować należy na produktach bogatych w błonnik pokarmowy, jednak jego ilość w diecie należy zwiększać stopniowo,
- ✓ bardzo dobrym źródłem błonnika są otręby (których docelowo można jeść nawet 5-6 łyżek dziennie, najlepiej grubych i surowych), a także świeże owoce i warzywa, suszone owoce, orzechy, produkty pełnoziarniste, czy też suche nasiona roślin strączkowych,
- ✓ kluczowe jest również odpowiednie nawodnienie, które sprzyja rozluźnieniu mas kałowych – należy wypijać co najmniej 2 litry płynów dziennie,
- ✓ należy wykluczyć z jadłospisu potrawy wzdymające, ciężkostrawne, smażone i ostro przyprawione,
- ✓ zaleca się wypijanie łyżki oliwy na czczo oraz jedzenie namoczonych suszonych śliwek,
- ✓ unikać należy pokarmów mających działanie zapierające, takich jak: mąka ziemniaczana, biały ryż, jasne pieczywo, czekolada i wyroby z kakao, produkty suche.

W okresie biegunek należy ograniczać spożycie błonnika, tłustych pokarmów oraz cukrów fermentujących w jelitach:

- ✓ bazować należy na produktach zapierających, zawierających niewielkie ilości błonnika,
- ✓ aby warzywa i owoce bogate w błonnik uczynić lepiej strawnymi, należy spożywać je ugotowane, przetarte, obrane ze skórki i pozbawione pestek,
- ✓ należy ograniczać spożycie tłuszczów, ponieważ przyspieszają one perystaltykę jelit oraz ograniczać produkty zawierające węglowodany rafinowane: słodycze, cukier, miód,
- ✓ unikać należy alkoholu, ostrych przypraw oraz palenia tytoniu,
- ✓ dieta powinna być bogata odżywczo, zwłaszcza umożliwić uzupełnianie traconych wraz z biegunkami minerałów i witamin,
- ✓ posiłki powinny być niewielkie objętościowo, podawane regularnie co 2-3 godziny, co najmniej 5 razy na dobę.

Posiłki powinny być o umiarkowanej objętości, spożywane w regularnych odstępach czasowych, czyli co 2-3 godziny, docelowo 4-5 razy dziennie. Najkorzystniejsze metody obróbki termicznej to gotowanie w wodzie i na parze, pieczenie w folii aluminiowej, pergaminie lub naczyniu żaroodpornym bez tłuszczu, duszenie bez uprzedniego obsmażenia.

	DIETA W OKRESIE ZAPARĆ			DIETA W OKRESIE BIEGUNEK	
KATEGORIE	ZALECANE PRODUKTY	NIEZALECANE PRODUKTY	ZALECANE W UMIARKOWANEJ ILOŚCI	ZALECANE PRODUKTY	NIEZALECANE PRODUKTY
WARZYWA	 świeże warzywa:pomidory, papryka, marchew, dynia, szpinak, pietruszka, seler; warzywa mrożone, gotowane: buraki	warzywa kapustne: brokuły, kapusty, brukselki; ogórki świeże; suche nasiona roślin strączkowych	warzywa cebulowe: cebula, czosnek, por, szczypiorek;warzywa kiszone: ogórki, kapusta; kalafior, groszek zielony, fasolka	świeże warzywa: zielona sałata, pomidory bez pestek i skórki, marchew, seler, korzeń i natka pietruszki; gotowane warzywa: buraki, dynia	warzywa kapustne: kalarepa, brukselka, kapusty; warzywa cebulowe: cebula, por, szczypiorek, czosnek; ogórki, bruksiew, rzodkiewka, groszek zielony, fasolka szparagowa; suche nasiona warzyw strączkowych: fasola, soja, groch, soczewica; fasolka po bretońsku, bigos
OWOCE	 owoce świeże, suszone; owoce gotowane i w postaci przecierów; orzechy włoskie i laskowe; owoce konserwowe	czereśnie	orzechy: kokos, arachidowe, wszystkie solone; gruszki	gotowane lub pieczone, przecierane: jabłka, banany, czarne jagody, morele, brzoskwinie; owoce cytrusowe (jeśli są dobrze tolerowane)	czereśnie, gruszki, śliwki; orzechy, owoce suszone; owoce jagodowe: maliny, porzeczki, borówki
ZIEMNIAKI	 gotowane z wody, pieczone	smażone ziemniaki: placki ziemniaczane, frytki, chipsy		gotowane utłuczone lub w całości, puree ziemniaczane, pieczone w całości	smażone: placki ziemniaczane, frytki, chipsy
PIECZYWO	 pieczywo pełnoziarniste i graham; pieczywo chrupkie; pumpernikiel	pieczywo świeże	pieczywo pszenne, żytnie; wyroby półciukiernicze: rogale, chałki, bułki słodkie z nadzieniem	pieczywo pszenne czerstwe; sucharki; pieczywo półciukiernicze	pieczywo świeże; żytnie, razowe, graham; pieczywo z dodatkiem otrąb i nasion; pieczywo cukiernicze z dodatkiem tłuszczu: ciastka kruche i francuskie, rogaliki francuskie
PRODUKTY ZBOŻOWE	 grube kasze: pęczak, gryczana, jaglana; płatki i otręby owsiane; otręby pszenne; ryż i makaron pełnoziarnisty; maki pełnoziarniste: orkiszowa, owsiana, pszenna	kasza manna; biały ryż, makaron pszenny; mąka pszenna	drobne kasze: jęczmienna, kukurydziana	drobne kasze: manna, jęczmienna, kukurydziana; biały ryż, drobny makaron pszenny; mąka ziemniaczana	grube kasze: pęczak, jaglana, gryczana; pełnoziarnisty ryż i makaron; maki pełnoziarniste: razowe, graham
SŁODYCZE I DESERY	 miód; przetwory owocowe: niskosłodzone dżemy, galaretki; musy owocowe i mleczne; ciasta: keksowe i biszkoptowe z dodatkiem otrąb	kisiele owocowe; wszelkie słodycze i ciasta z kakao lub czekoladą	ciasta i torty z kremami; ciasta z dużą ilością żółtek: drożdżowe, półfrancuskie, kruche	cukier, miód; dżem niskosłodzony, bez pestek; musy owocowe ciasta i ciastka biszkoptowe, ciasta drożdżowe z małą ilością żółtek i cukru	dżemy z owoców z pestkami; tłuście słodycze: czekolada, chałwa, lody na śmietance, bita śmietana; tłuście ciasta: kruche, francuskie, piaskowe; ciasta i torty z kremem
JAJA	 jeśli jaja są tolerowane: omlet na parze	jajka gotowane na twardo i na miękko; jajka smażone: sadzone, jajecznica		jajka gotowane na miękko i w koszulce; jajecznica i omlet na parze	jajka gotowane na twardo; jajka smażone: jajecznica na tłuszczu, sadzone, kotlety jajeczne
MLEKO I NABIAŁ	 mleko do 2% tłuszczu, napoje mleczne fermentowane: kefir, jogurt, maślanka; ser twarogowy, serek homogenizowany	kwaśne mleko	mleko tłuście; tłusty jogurt; sery podpuszczkowe: żółte, topione; serki kanapkowe	fermentowane napoje mleczne: jogurt, kefir; twaróg chudy	mleko; jogurty owocowe; twaróg tłusty; sery podpuszczkowe: żółte, topione, pleśniowe; śmietana
TŁUSZCZE	 masło i miękka margaryna; oleje roślinne: rzepakowy, oliwa	tłuszcze zwierzęce: słonina, smalec, boczek, tój		masło, miękkie margaryny; oleje roślinne: oliwa, oleje rzepakowy, słonecznikowy, sojowy	twarde margaryny; tłuszcze zwierzęce: słonina, smalec, boczek, tój
ZUPY I SOSY	 zupy czyste, niepodprawiane; zupy mleczne; zupy owocowe; zupy i sosy na chudych wywarach mięsnych i warzywnych	zupy i sosy podprawiane mąką ziemniaczaną; kleiki; zupy wzdymające: kapuśniak, grochowa; zupy i sosy na tłustych wywarach mięsnych, kostnych		zupy na bazie chudych wywarów mięsnych i warzywnych; zupy czyste i podprawiane zawiesiną z mąki i jogurtu; krupniki i kleiki z kasz; zupy owocowe przetarte; łagodne sosy warzywne: pomidorowy, koperkowy; sosy zagęszczane zawiesiną z mąki i jogurtu	zupy na bazie tłustych wywarów mięsnych i kostnych, na wywarach grzybowych; zupy podprawiane zasmażką, mlekiem, śmietaną; zupy ciężkostrawne: fasolowa, grochowa, ogórkowa, kapuśniak; sosy pikantne: chrzanowy, cebulowy; sosy tłuście, na wywarach mięsnych; sos grzybowy, majonezowy, śmietanowy, tatarski
MIĘSO	 chudy drób: indyk, kurczak, gołąb, perliczka; chuda cielęcina; królik; konina	bardzo tłusta wieprzowina i baranina	tłusty drób: kaczki, gęsi; średnio tłusta wieprzowina i wołowina; podroby	chudy drób: indyk, kurczak; chuda cielęcina i wołowina; królik	tłusty drób: kaczka, gęś; tłusta wieprzowina, wołowina i baranina; dziczyzna; podroby
RYBY	 chude ryby: dorsz, mintaj, sola, morszczuk, pstrąg, sandacz, szczupak, flądra		tłuste ryby: łosoś, śledź, halibut, węgorz	chude ryby: dorsz, morszczuk, sandacz, mintaj, flądra, lin, sola, leszcz	tłuste ryby: łosoś, węgorz, śledź, makreła, karp, sardynka, sum
WYROBY MIĘSNE I RYBNE	 chude wędliny drobiowe, chuda szynka; pasztety; chude ryby wędzone	bardzo tłuste wędliny i konserwy mięsne	konserwy rybne, tłuste ryby wędzone	chude wędliny: poledwica i szynka wieprzowa, poledwica i szynka drobiowa; pasztety i pasty rybne domowe; pasztety mięsne domowe niskotłuszczowe	tłuste wędliny: salami, salceson, baleron; pasztety kupne; konserwy mięsne i rybne; wędzone mięsa i ryby
DANIA MIĘSNE I RYBNE	 gotowane na parze mięsa i ryby, pulpety; duszone i pieczone mięsa i ryby; potrawy z warzywami	tłuste mięsa panierowane i smażone	drób i ryby smażone sauté	gotowane na parze mięsa i ryby; pieczone lub duszone bez użycia tłuszczu; potrawy, budynie, pulpety	mięsa i ryby panierowane i smażone na tłuszczu; duszone z obsmażeniem, pieczone tradycyjnie
DANIA MĄCZNE	 zapiekanki makaronowe z mięsem i warzywami; lasagne; pierogi z owocami lub mięsem; pierogi leniwe; kluski ziemniaczane; budynie z mięsa i kasz; makaron z owocami;	potrawy z dodatkiem mąki ziemniaczanej; potrawy z roślin strączkowych i kapustnych; zapiekanki i kleiki ryżowe	smażone placki i racuchy, kluski kładzione	risotto warzywne; budynie z kasz i warzyw; zapiekanki ziemniaczane z mięsem i warzywami; leniwe pierogi; kluski lane lub biszkoptowe	smażone naleśniki, racuchy, placki; pierogi z mięsem, kromki, gołąbki; knedle; kluski: kładzione, francuskie
PRZYPRAWY	 sól; koperek, natka pietruszki, liść laurowy, ziele angielskie, gałka muszkatołowa, pieprz ziołowy, curry, papryka słodka, kminek, majeranek	ocet	papryka ostra i papryka chili, pieprz, musztarda	łagodne przyprawy: koperek, natka pietruszki, kminek, majeranek, cynamon, wanilia, bazylia	ocet, musztarda; pikantne przyprawy: pieprz, papryka ostra, papryka chili, curry
NAPOJE	 herbaty owocowe i ziołowe, kawa zbożowa; soki owocowe i warzywne; koktajle owocowo-mleczne; wody mineralne niegazowane	mocna herbata; czekolada pitna; napoje alkoholowe, zwłaszcza wytrawne czerwone wino; napar z suszonych jagód; napoje gazowane	kawa naturalna, słaba herbata czarna; napary z ziół poprawiających trawienie	słaba herbata, kawa zbożowa; herbatki: owocowe, ziołowe; kakao na wodzie; wody mineralne niegazowane	kawa naturalna, mocna herbata; kakao na mleku, czekolada pitna; wszelkie napoje alkoholowe;napoje i wody gazowane

MEDIWIZYTA.PL

PRZYCHODNIA ONLINE PEDIATRYCZNA
TELEKONSULTACJE Z PEDIATRĄ
WIZYTY DOMOWE PEDIATRYCZNE

CO NAS WYRÓŻNIA?



REAGUJEMY
NATYCHMIAST



RECEPTY
REFUNDOWANE



NAJLEPSI
SPECJALIŚCI

ZAMÓW WYGODNIE
PRZEZ STRONĘ
MEDIWIZYTA.PL

