

Zalecenia żywieniowe dla chorych z zespołem jelita drażliwego

Zespół jelita drażliwego charakteryzuje się bólem, wzdęciami, zmianą częstotliwości wypróżnień i konsystencji stolca. Biegunka może występować naprzemiennie z zaparciem. Niewłaściwy sposób odżywiania może nasilać objawy choroby. Dlatego ważna jest modyfikacja żywienia zależna od postaci i okresu choroby. Polega ona na wyeliminowaniu produktów nasilających dolegliwości. Do nich należą: cebula, czosnek, kukurydza, słodczyce, ziemniaki, jaja, kapusta gotowana, owoce cytrusowe, suche strączkowe. U części chorych występuje nietolerancja mleka i produktów mlecznych.

W okresie biegunki zaleca się dietę niskoresztkową

Rodzaj produktów	Produkty zalecane	Produkty przeciwwskazane
Płyny	Słaba herbata, kawa zbożowa, rozcieńczone soki owocowe, warzywne, słaba kawa naturalna	Mleko, kefir, jogurt, mocna kawa, herbata, napoje alkoholowe
Sery	Twaróg, sery topione niskotłuszczowe	Tłuste sery białe, żółte, topione
Tłuszcze	Masło, miękkie margaryny	Smalec, słonina,
Jaja	Na miękko	Na twardo, smażone
Mięso	Cielęcina, wołowina, indyk, królik, kurczak, ryby-sandacz, dorsz	Tłusta wieprzowina, baranina, kaczki, gęsi
Wędliny	Szynka, polędwica	Pozostałe wędliny, pasztety
Zupy	Buliony, chude rosoły	Zabielane śmietaną, z dużą ilością warzyw oraz kasz
Warzywa	Marchew, ziemniaki, sałata, pomidor bez skórki	Kapustne, buraki, suche strączkowe, brukselka, kalafior, brokuł
Owoce	Jabłka (mus), banany, owoce cytrusowe, pestkowe przetarte, arbuzy	Morele, śliwki, gruszki, ananasy, pestkowe nieprzetarte np. maliny, porzeczki, truskawki
Produkty zbożowe	Biały chleb pszenny, bułki, drobne kasze, makarony, ryż, biszkopty, herbatniki	Pieczyno razowe, chleb z dodatkiem ziaren, błonnika, tłuste ciasta, z kremem,
Desery	Kisiele, budynie, galaretki, lody	Czekolada, bita śmietana, ciasta z dodatkiem czekolady, orzechów,
Przyprawy	Sól, cukier, pietruszka nać, koperek, sok z cytryny, wanilia, cynamon	Musztarda, chrzan, curry, chili, pieprz, ostra papryka

Zaleca się :

- spożywanie produktów zbożowych z mąki wysokoprzemiałowej, biały ryż, makaron
- ograniczenie spożycia warzyw i owoców, orzechów (bogate są w błonnik pokarmowy)
- ograniczenie spożycia grubych kasz, owsianki, razowego pieczywa, ostrych przypraw alkoholu
- przyrządzanie posiłków metodą gotowania, pieczenia w folii, pergaminie, duszenia bez obsmażania

Do pokarmów najczęściej nasilających objawy zespołu jelita drażliwego należą: pszenica,

kukurydza, ziemniaki, cebula, czekolada, produkty mleczne, jaja, ryby, glutaminian sodu, sztuczne środki słodzące - sorbitol.

Uwaga:

W przypadku pytań dotyczących zaleceń żywieniowych, zachęcamy do kontaktu z naszym dietetykiem. Pytania można kierować na adres mailowy dietetyk@szpitalbp.pl

Bibliografia:

1. Dietetyka Żywnienie Zdrowego i Chorego Człowieka”; mgr H. Ciborowska i mgr Rudnicka
2. „Dietetyka kliniczna”; Marian Grzymisławski
3. „Żywnienie i leczenie żywieniowe dzieci i młodzieży”; Hanna Szajewska, Andrea Horvath
4. „Dietoterapia”; Dariusz Włodarek, Ewa Lange, Lucyna Kozłowska, Dominika Głąbska
5. <https://ncez.pzh.gov.pl/>