



DIETA W ZESPOLE NADWRAŻLIWOŚCI JELITA GRUBEGO

Zespół nadwrażliwości jelita grubego jest zaburzeniem czynnościowym jelit. Początek choroby może wystąpić w każdym wieku. Objawy obejmują bóle brzucha, wzdęcia oraz zaburzenia oddawania stolca pod postacią biegunki (powyżej 3 wypróżnień dziennie) lub zaparcia stolca (poniżej 3 wypróżnień na tydzień).

ZALECENIA ŻYWIENIOWE W OKRESIE ZAPARĆ

Stosowanie diety bogatoresztkowej.








- Dieta bogatoresztkowa znajduje zastosowanie u osób z zaparciami stolca przebiegającymi bez istotnych bólów i wzdęć brzucha.
- Do produktów zawierających duże ilości błonnika należą otręby, suche nasiona roślin strączkowych, buraki, brukiew, suszone morele, orzechy oraz świeże warzywa i owoce.
- Przy planowaniu diety ilość błonnika powinno zwiększać się stopniowo, np. należy rozpocząć dodawanie otrąb do posiłków począwszy od jednej stołowej łyżki dziennie a następnie, w zależności od efektu, dawkę można stopniowo zwiększać nawet do 5-6 łyżek dziennie. Grube otręby są bardziej aktywne niż otręby drobno zmielone a otręby surowe skuteczniejsze niż gotowane.
- Wypijanie co najmniej 2 litrów płynów w ciągu doby. Nie powinny to być napoje gazowane.
- Unikanie pokarmów zapierających, takich jak: ryż, mąka ziemniaczana, jasne pieczywo, banany, czekolada, suche pożywienie oraz napoje zawierające garbniki (mocna herbata, napar z suszonych czarnych jagód, kakao).
- Wykluczenie pokarmów ciężkostrawnych, wzdymających, smażonych i ostro przyprawionych. Dobry rezultat dają chłodne napoje i potrawy.
- Zaleca się wypijanie pół szklanki wody z miodem lub łyżkę oliwy na czczo oraz zjedanie namoczonych suszonych śliwek.

PRODUKTY ZALECANE, ZALECANE W UMIARKOWANYCH ILOŚCIACH I PRZECIWWSKAZANE

PRODUKTY I POTRAWY	ZALECANE	ZALECANE W ILOŚCIACH UMIARKOWANYCH	PRZECIWWSKAZANE
Napoje 	mleko 2% tłuszczu, jogurt, kefir, maślanka, serwatka, kawa zbożowa, soki owocowe, warzywne, napoje owocowo-mleczne, warzywno-mleczne, herbata owocowa, ziołowa, wody mineralne, woda przygotowana z miodem	kawa naturalna, mleko pełne, jogurt tłusty, napary z ziół pobudzające pracę przewodu pokarmowego, słaba herbata	napoje czekoladowe, mocna herbata, alkohol, zbyt kwaśne mleko, napar z suszonych jagód, wytrawne czerwone wino







DIETA W ZESPOLE NADWRAŻLIWOŚCI JELITA GRUBEGO

PRODUKTY I POTRAWY	ZALECANE	ZALECANE W ILOŚCIACH UMIARKOWANYCH	PRZECIWWSKAZANE
Pieczywo 	pieczywo z pełnego ziarna, bułki grahamki, pieczywo chrupkie, pumpernikiel	pieczywo pszenne – jasne, chleb żytni, półcukiernicze	pieczywo świeże
Dodatki do pieczywa 	twaróg, chude wędliny drobiowe, chuda szynka, dżemy, marmolada, miód, serek sojowy, paszтет, paszтетowa, masło, margaryna miękka, ryby wędzone chude	sery podpuszczkowe, salceson, ryby wędzone tłuste, śledzie, konserwy rybne	wędliny bardzo tłuste, tłuste konserwy mięsne
Zupy i sosy gorące 	mleczne, owocowe, jarzynowe, krupnik, zupy czyste na wywarach mięsnych, grzybowych	z kaszy manny	zupy z warzyw wzdymających, strączkowych, kapustnych, bardzo tłuste, zawiesiste, na wywarach kostnych, ryżowa, podprawiane mąką ziemniaczaną
Dodatki do zup 	bułki, grzanki, kasze, ziemniaki, lane ciasto, kluski biszkoptowe, makaron, groszek ptysiowy	soczewica	ryż, krokiety z kapustą, groch, fasola
Mięso, podroby, drób, ryby 	chude gatunki mięs: cielęcina, konina, schab, królik, indyk, kurczak, gołąb, perliczka, sandacz, szczupak, karp, lin, flądra, dorsz, pstrąg, morskusz, mintaj, makrela, sola, karmazyn, tuńczyk, sardynka, potrawy gotowane – pulpety, potrawki duszone, pieczone	średnio tłuste gatunki mięs i mięsa krwiste: wieprzowina wołowina, dziczyzna, wątroba, ozorki, nerki, serca, mózg, flaki, gęsi, kaczki, śledzie, halibut, łosoś, potrawy smażone z mięsa drobiu i ryb	bardzo tłuste gatunki mięs, wieprzowina, baranina, mięsa smażone w dużych ilościach
Potrawy półmięsne i bezmięsne 	budynie z mięsa i kasz, z warzyw, makaron z mięsem, makaron z owocami, leniwe pierogi, pierogi z mięsem, z owocami, papryka faszzerowana, kluski ziemniaczane, zapiekanki, naleśniki z mięsem, leczko, tarta jarzynowa, lasagne z mięsem i jarzynami	racuchy, bliny, kluski kładzione, placki ziemniaczane	potrawy z fasoli, grochu, z ryżu, z dodatkiem mąki ziemniaczanej i warzyw kapustnych
Warzywa 	warzywa świeże, mrożone, buraki, papryka, pomidory, marchew, dynia, szpinak, pietruszka, seler, rabarbar, warzywa w postaci soków, surówek, gotowane	kalafior, kiszona kapusta, warzywa cebulowe: cebula, czosnek, pory, fasolka szparagowa, groszek zielony, ogórki kiszane	suche nasiona roślin strączkowych, pozostałe warzywa kapustne, ogórki świeże



DIETA W ZESPOLE NADWRAŻLIWOŚCI JELITA GRUBEGO

PRODUKTY I POTRAWY	ZALECANE	ZALECANE W ILOŚCIACH UMIARKOWANYCH	PRZECIWWSKAZANE
Ziemniaki 	gotowane, pieczone		smażone w dużej ilości tłuszczu: frytki, krążki, placki
Owoce 	świeże, suszone, konserwowane, orzechy włoskie, laskowe, owoce w postaci surówek, soków, gotowane	gruszki, orzechy solone, orzechy kokosowe, orzechy arachidowe	czereśnie
Desery 	kompoty, galaretki owocowe, mleczne, musy, przeciery owocowe, suflety, sałatki owocowe, ciasta, ciasteczka biszkoptowe, keksy z dodatkiem otrąb	ciasta tłuste z dużą ilością żółtek, z masami	kisiele, czekolada, kakao, batony, ciasta z dodatkiem kakao
Przyprawy 	kwas mlekowy, kwas cytrynowy, koperek zielony, pietruszka, jarzynka, kminek, majeranek, gałka muszkatołowa, liść laurowy, ziele angielskie, sól do 5g/dobę, papryka słodka, pieprz ziółowy, curry	ostra papryka, pieprz, chili, musztarda	ocet

ZALECENIA ŻYWIENIOWE W OKRESIE BIEGUNKI

ŻYWIENIE DIETETYCZNE ZALEŻY OD ETAPU CHOROBY I JEJ PRZEBIEGU




- W okresie zaostrzenia biegunek podaje się:
 - kleiki ryżowe
 - słabą herbatę
 - napar z rumianku, mięty
 - galaretkę z soku z czarnych jagód (bez cukru)
 - marchewkę puree
 - sucharki
 - ryż biały
 - jaja na miękko
 - słaby rosół
 - mięso gotowane mielone (cielęce, z drobiu, z chudych ryb)
 - ziemniaki puree
 - niewielkie ilości masła, oleju.



DIETA W ZESPOLE NADWRAŻLIWOŚCI JELITA GRUBEGO

- Stosowanie diety niskoresztkowej, niskotłuszczowej z ograniczeniem cukrów fermentujących w jelitach, z dużą ilością płynów garbnikowych.
- Zaleca się spożywanie produktów zapierających, zmniejszających perystaltykę jelit. Są to: ryż, mąka ziemniaczana, galaretki, warzywa i owoce bogate w garbniki i pektyny (suszone czarne jagody, jabłka, banany, marchew, dynia). Potrawy powinny być rozdrobnione. Należy je przyrządzać metodą gotowania.
- Z diety należy wykluczyć produkty dające objawy nietolerancji (np. mleko).
- Zaleca się wyłączenie z diety lub znaczne ograniczenie produktów zawierających duże ilości błonnika pokarmowego. Błonnik pokarmowy można zredukować lub uczynić go mniej drażniącym przez:
 - dobór delikatnych warzyw i dojrzałych owoców
 - obieranie
 - gotowanie
 - przecieranie przez sito i miksowanie produktów
 - podawanie przecierów i soków
 - stosowanie oczyszczonych produktów zbożowych (pieczywo pszenne)
 - warzywa i owoce powinny być spożywane bez pestek.
- Ograniczyć należy tłuszcze, które ułatwiają przesuwanie mas kałowych oraz produkty zawierające węglowodany rafinowane, które nasilają procesy fermentacyjne w jelitach i wzmagają biegunki. Są to: cukier, słodycze, dżemy wysokosłodzone, syropy, soki owocowe słodzone oraz miód.
- Zabrania się spożywania ostrych przypraw, alkoholu i kawy naturalnej.
- Bezwzględnie powinno się zaniechać palenia tytoniu.
- Dieta powinna być bogata w witaminy i sole mineralne. Zaleca się podawanie posiłków o małych objętościach, co najmniej pięć razy na dobę.

PRODUKTY ZALECANE I PRZECIWWSKAZANE

GRUPY PRODUKTÓW	PRODUKTY ZALECANE	PRODUKTY NIEZALECANE
Produkty zbożowe 	chleb pszenny, jasny i czerstwy, bułki, pieczywo półcukiernicze, sucharki, kasza jęczmienna, manna, krakowska, kukurydziana, ryż biały, drobne makarony	chleb świeży, żytni, razowy, graham, pieczywo chrupkie, pszenne razowe z dodatkiem słonecznika, soi, pieczywo z otrębami, pieczywo cukiernicze z dodatkiem tłuszczu, kasza gryczana
Produkty mleczne  	jogurt, kefir, chudy twaróg	mleko, tłusty twaróg, ser żółty, topiony, jogurty owocowe











DIETA W ZESPOLE NADWRAŻLIWOŚCI JELITA GRUBEGO

GRUPY PRODUKTÓW	PRODUKTY ZALECANE	PRODUKTY NIEZALECANE
Jaja 	jaja	
Mięso, drób, ryby 	cielęcina, wołowina, królik, indyk, kurczak, dorsz, pstrąg, morszczuk, sandacz, szczupak, flądra, okoń, lin, leszcz	wieprzowina, baranina, dziczyzna, kaczka, węgorz, karp, łosoś, sum, śledź, sardynka, pikling, makrela, konserwy wędzone
Masło i śmietana 	masło	śmietana
Inne tłuszcze 	oleje: słonecznikowy, sojowy, rzepakowy, oliwa z oliwek, miękkie margaryny	smalec, słonina, łój, boczek, twarde margaryny
Warzywa i owoce 	pomidor bez skórki i pestek, pietruska nać i korzeń, sok z cytrusów rozcieńczony, marchew, dynia, sałata zielona, seler, buraki, jagody czarne, banany, jabłka gotowane lub pieczone	kapusta biała, czerwona, włoska, pekińska, brukselka, kalarepa, czosnek, fasolka szparagowa, grostek zielony, pory, cebula, ogórki, brukiew, rzodkiewka, rzepa, gruszki, czereśnie
Suche nasiona roślin strączkowych 		soczewica, groch, fasola, soja
Cukier i słodcyce 	cukier, miód, dżem niskosłodzony bez pestek (w ograniczonej ilości)	czekolada, chałwa, lody
Napoje 	słaba herbata, owocowa, ziołowa, wody mineralne, kakao na wodzie	kawa prawdziwa, kakao na mleku, płynna czekolada, wody mineralne gazowane, pepsy, coca-cola, napoje alkoholowe
Dodatki do pieczywa 	chudy twaróg, chuda szynka, połędwica, mięso gotowane, jaja, dżemy niskosłodzone bez pestek, miód, masło w ograniczonych ilościach, margaryny miękkie, pasty rybne domowe, pasztet domowy	tłuste wędliny, konserwy, salceson, kiszka, pasztetówka, pasztet, smalec, sery żółte, topione, jajecznica smażona na tłuszczu, margaryny twarde



DIETA W ZESPOLE NADWRAŻLIWOŚCI JELITA GRUBEGO

GRUPY PRODUKTÓW	PRODUKTY ZALECANE	PRODUKTY NIEZALECANE
Zupy 	rosół jarski, chudy rosół z cielęciny, zupa jarzynowa, pomidorowa, koperkowa, krupnik, przetarte owocowe, zupy podprawiane zawiesiną z mąki i jogurtu naturalnego	na wywarach mięsnych, kostnych, grzybowych, zasmażane, zaprawiane mlekiem, śmietaną, pikantne, kalafiorowa, brukselkowa, kapuśniak, fasolowa, grochowa, ogórkowa, esencjonalne rosoly
Sosy 	sosy łagodne: pomidorowy, koperkowy, potrawkowy, zagęszczone zawiesiną z mąki i jogurtu	sosy ostre: chrzanowy, grzybowy, cebulowy, grecki, śmietanowy, majonezowy
Dodatki do zup 	bułka, grzanki, kasza manna, jęczmienna, ryż, ziemniaki, lane ciasto, makaron, kluski biszkoptowe	kluski francuskie kładzione, groch, fasola
Potrawy z mięsa, drobiu, ryby  	gotowane budynie, potrawki, pulpety pieczone w folii lub rękawie, duszone bez obsmażania na tłuszczu	smażone, kotlety, sznyce
Potrawy półmięsne 	budynie, risotto, klops ziemniaczany z mięsem i warzywami, zapiekanki z drobnych kasz	pierogi z mięsem, naleśniki smażone na tłuszczu, krostki, bigos, fasolka po bretońsku, gołąbki
Potrawy bezmięsne 	budynie i zapiekanki z drobnych kasz i warzyw, budyń z ziemniaków, kluski leniwe	pierogi, knedle, naleśniki smażone na tłuszczu, placki ziemniaczane
Ziemniaki 	gotowane, puree, gotowane w całości, pieczone w całości	smażone z tłuszczem, frytki, krążki, chipsy