

## Żywienie w zespole nadwrażliwości jelita grubego

W leczeniu dietetycznym zespołu nadwrażliwości jelita grubego należy uwzględnić postać choroby.

1. W przypadku występowania biegunek należy zrezygnować z produktów bogatych w błonnik pokarmowy (np. pieczywa razowego, warzyw strączkowych, kapustnych), ponieważ mogą powodować nasilenie dokuczliwych objawów.

2. W postaci zaparciowej niezbędna jest dieta bogata w błonnik (**bogatoreszkowa**).

3. Z objawami wzdęć brzucha, należy wolno przeżuwać posiłki, unikać ssania twardych cukierków i gumy do żucia, jedzenia słodczy zamiast posiłków oraz palenia papierosów. Unikać posiłków zbyt gorących oraz bardzo zimnych.

Największym źródłem błonnika pokarmowego są otręby pszenne. Jednak ich długotrwałe stosowanie (3-4 łyżki dziennie) wymaga kontroli stężenia żelaza, magnezu, fosforu i cynku w krwi, gdyż błonnik utrudnia ich wchłanianie. Duże ilości warzyw i owoców w diecie mogą być źle tolerowane przez osoby z IBS – mogą nasilić wzdęcia brzucha, a w następstwie powodować bóle - celowe jest wtedy ograniczenie tych produktów w diecie. Picie odpowiedniej ilości płynów, co najmniej 1,5 l na dobę, jest ważnym elementem żywienia - wpływa na prawidłowe uwodnienie mas kałowych i zmniejsza skłonność do zaparć. Zaleca się spożywanie napojów niegazowanych, niezawierających drażniących słodzików (sorbitolu czy aspartamu), które mogą nasilać dolegliwości. Należy zrezygnować z tłustych mięs i wędlin, unikać kiełbas i wędlin podrobowych, pasztetów, konserw mięsnych oraz wieprzowiny tłustej wołowiny, gęsi, kaczek. Można jeść wędliny drobiowe, polędwicę, szynkę oraz mięsa białe, tj. cielęcinę, indyki, kurczaki, jagnięcinę i króliki. Zdrowsze jest jedzenie potraw gotowanych lub pieczonych w folii niż smażonych, a duszenia potraw nie należy poprzedzać obsmażaniem. U części pacjentów, zwłaszcza z biegunkową postacią IBS, obserwuje się nasilenia objawów po spożyciu pokarmów mlecznych (nietolerancja laktozy – cukru mlecznego). Należy wyłączyć z diety produkty z mleka, wyjątkiem są fermentowane napoje mleczne, szczególnie wzbogacane w bakterie probiotyczne. Spośród tłuszczów zaleca się margaryny miękkie, oleje roślinne i w niewielkich ilościach masło. **Wskazane jest unikanie picia mocnej kawy, herbaty i kakao oraz jedzenia czekolad, które powodują zwolnienie perystaltyki jelita oraz zwiększenie ryzyka zaparć.**

## Przykładowe jadłospisy w postaci biegunkowej zespołu nadwrażliwego jelita

### DZIEŃ 1

#### I Śniadanie

omlet przygotowany na parze z szynką i pomidorami bez skóry, chleb pszenny, szklanka zielonej herbaty

#### II Śniadanie

kajzerka z margaryną, serek ziarnisty, posiekany koperek, woda mineralna niegazowana

#### Obiad

zupa krem z marchwi z groszkiem ptysiowym, dorsz z ziołami pieczony w folii, ziemniaki z wody z koperkiem, sałata zielona z oliwą z oliwek

#### Podwieczorek

jabłko pieczone z borówką

#### Kolacja

sałatka z kaszy kuskus, rozcieńczony sok warzywny

### DZIEŃ 2

#### I Śniadanie

kajzerka z margaryną, jajko na miękko, sałata z pomidorem, sos winegret, słaba herbata

#### II Śniadanie

koktajl: jogurt naturalny z rozdrobnionym jabłkiem bez skórki

#### Obiad

zupa jarzynowa miksowana z grzankami z bułki paryskiej, pierś z indyka gotowana na parze z jarzynami (marchew, pietruszka seler - łącznie 50 g), ryż biały, woda mineralna

#### Podwieczorek

ciasto drożdżowe z kruszonką, słaba herbata

#### Kolacja

schab pieczony w folii (podawać jak wędlinę), chleb biały z miękką margaryną, surówka z sałaty lodowej z sosem jogurtowo-ziołowym

### DZIEŃ 3

#### I Śniadanie

Bułka weka z margaryną, wędliną drobiowa, sałatka z pomidorów bez skóry sałaty rukoli i rzodkiewki z oliwą, słaba herbata

#### II Śniadanie

wafle ryżowe, kefir, brzoskwinia, woda mineralna

#### Obiad

zupa krupnik z ryżem, kurczak pieczony w folii, duszona cukinia grillowana, ziemniaki puree, woda mineralna

#### Podwieczorek

jogurt naturalny z żywymi kulturami bakterii, sucharki pszenne

#### Kolacja

galaretką z kurczaka, jajka i marchewki, pieczywo białe z margaryną, brzoskwinia, słaba herbata

### Dzień 4

#### I Śniadanie

bułka kajzerka z margaryną miękką, serek ziarnisty z koperkiem świeżym, sałatka z włoszczyzny gotowanej, sos jogurtowy, słaba herbata

#### II Śniadanie

serek homogenizowany, morela, woda mineralna

#### Obiad

zupa ziemniaczana, mintaj w sosie koperkowym, ryż biały, puree z marchewki, woda mineralna

#### Podwieczorek

galaretką z owocami (jabłka, mandarynki miąższ)

#### Kolacja

pieczywo białe z margaryną, pasta z kurczaka (gotowany kurczak, jogurt, koperek), jabłko pieczone, rozcieńczony sok warzywny

## DZIEŃ 5

### I Śniadanie

chleb zwykły z margaryną miękką, polędwica sopocka, cykorja, słaba herbata

### II Śniadanie

kajzerka z białym serem i miodem, woda mineralna

### Obiad

zupa koperkowa krem z drobnym makaronem, zabelana jogurtem, pierś z kurczaka w marynacie ziołowej, gotowana na parze, ziemniaki puree, surówka z selera i marchwi i jabłka z olejem słonecznikowym (bardzo drobno tarta) woda mineralna

### Podwieczorek

jabłko z jogurtem naturalnym z żywymi kulturami bakterii

### Kolacja

pierogi leniwe, marchewka duszona, rozcieńczony sok warzywny

## DZIEŃ 6

### I Śniadanie

chleb zwykły z margaryną miękką, ser żółty niskotłuszczowy (jeśli jest dobrze tolerowany), ogórek świeży, słaba herbata

### II Śniadanie

serek homogenizowany, biszkopty

### Obiad

zupa krem ze świeżych pomidorów (bez skórki i pestek) z ryżem, zabelana jogurtem, udka z kurczaka (bez skóry) duszone w sosie własnym, bez obsmażania, kopytka ziemniaczane, puree z buraczków i jabłka, woda mineralna

### Podwieczorek

jabłko gotowane podane z marmoladą (5 g)

### Kolacja

tosty z chleba pszennego, szynka drobiowa, pomidor bez skórki, ser mozzarella (10 g), słaba herbata

## DZIEŃ 7

### **I Śniadanie**

kasza manna na wodzie z musem jabłkowym, kajzerka ze schabem pieczonym, sałata z koperkiem, woda mineralna

### **II Śniadanie**

banan (lub inny tolerowany)

### **Obiad**

rosół jarski z kasza jaglaną, pierogi z białym serem i szpinakiem, surówka drobno tarta z marchwi i jabłka, słaba herbata

### **Podwieczorek**

kisiel jagodowy

### **Kolacja**

sałatka z kurczaka, ryżu, kukurydzy, brzoskwini i jogurtu, herbata słaba

Zaleca się indywidualne postępowanie dietetyczne dla każdego pacjenta, w zależności od dominujących objawów chorobowych. Leczenie dietetyczne polega na eliminacji potraw, które chory uważa za wywołujące dolegliwości.