



Dieta dla chorych na zespół jelita drażliwego i czynnościowych zaburzeniach jelit w okresie zaparc i biegunki

W zaparciowej postaci zespołu jelita drażliwego i czynnościowych zaburzeniach jelit - zaleca się przede wszystkim zastosowanie diety bogatobłonnikowej, opartej o produkty bogate w błonnik pokarmowy. Źródłem błonnika jest pieczywo gruboziarniste, otręby pszeniczne, suszone śliwki, morele, rodzynki oraz świeże warzywa i owoce. Rozwalnijające działanie mają buraki ćwikłowe i papryka. Błonnik należy zwiększać w diecie stopniowo. Zaleca się 30-50g/dobę błonnika. W zaparciach zaleca się wypijać co najmniej 1,5litra płynów na dobę. Unikać należy pokarmów zapierających jak : ryż, mąka ziemniaczana, czekolada, napoje zawierające garbniki (mocna herbata, kakao, napar z suszonych jagód). Wykluczamy pokarmy ciężko strawne , smażone, ostro przyprawione.

Jeśli w danej chwili dominują zaparcia należy postępować tak jak w postaci biegunkowej. Natomiast jeśli pojawiają się zaparcia powinno się stosować dietę dla postaci biegunkowej.

PRODUKTY I POTRAWY	ZALECANE	PRZECIWWSKAZANE
Napoje	Mleko 2% tłuszczu, jogurt, kefir, mleko ukwaszone, maślanka, serwatka, kawa zbożowa, soki owocowe i warzywne, napoje owocowo-mleczne i warzywno-mleczne, herbata owocowa, ziołowa, wody mineralne, woda przegotowana z miodem	Napoje czekoladowe, mocna herbata, alkohol, zbyt kwaśne mleko, napar z czarnych suszonych jagód, wytrawne wino czerwone, wody gazowane, kawa naturalna
Pieczywo	Pieczywo z pełnego ziarna, bułki grahamki, pieczywo chrupkie,	Pieczywo świeże , pieczywo białe, pszenne
Dodatki do pieczywa	Twaróg, chude wędliny drobiowe, chuda szynka, dżemy, marmolada, miód, pasztet, masło, margaryny miękkie, ryby wędzone chude	Wędliny bardzo tłuste, tłuste konserwy mięsne
Zupy i sosy gorące	Mleczne, owocowe, jarzynowe, krupnik, zupy czyste na wywarach mięsnych i grzybowych	Zupy z warzyw wzdymających, strączkowych, kapustnych, bardzo tłuste, zawiesiste, na wywarach kostnych, ryżowa podprawiana mąką ziemniaczaną
Dodatki do zup	Bułki, grzanki, kasze, ziemniaki, lane ciasto, kluski biszkoptowe, makaron i groszek ptyśowy	Ryż, krokiety z kapustą, groch, fasola
Mięso, podroby, drób i ryby	Chude gatunki mięs: cielęcina, schab, królik, indyk, kureczak, gołąb, perliczka, sandacz, szczupak, karp, lin, flądra, dorsz, pstrąg, morszczuk, mintaj, makreła, sola, karmazyn, tuńczyk, sardynka. Potrawy gotowane- pulpety, potrawki duszone, pieczone.	Bardzo tłuste gatunki mięs: wieprzowina, baranina, mięsa smażone w dużych ilościach tłuszczu,
Potrawy półmięsne i bez	Budynie z mięsa i kasz, z	Potrawy z fasoli, grochu, z



Dieta dla chorych na zespół jelita drażliwego i czynnościowych zaburzeniach jelit w okresie zaparc i biegunki

mięsne	warzyw, makaron z mięsem, makaron z owocami, leniwe pierogi, pierogi z mięsem, z owocami, papryka faszerowana, kluski ziemniaczane, zapiekanki, naleśniki z mięsem, leczko, tarta jarzynowa, lasgania z mięsem i warzywami	ryżu, z dodatkiem mąki ziemniaczanej i warzyw kapustnych
Tłuszcze	Oleje zawierające *WNKT: słonecznikowy, sojowy, kukurydziany, oleje zawierające #JNKT: rzepakowy, oliwa z oliwek, masło,	Smalec, słonina, margaryny twarde, olej palmowy
Warzywa	Warzywa świeże, mrożone, buraki, papryka, pomidory szpinak, sałata, pietruszka, seler, rabarbar, warzywa w postaci soków, surówek, gotowane	Suche nasiona roślin strączkowych, pozostałe warzywa kapustne, ogórki świeże
Ziemniaki	Gotowane, pieczone	Smażone w dużej ilości tłuszczu, frytki, krążki, placki
Owoce	Świeże, suszone, konserwowane, orzechy włoskie, lakowe, owoce w postaci surówek, soków, gotowane	czereśnie
Desery	Kompoty, galaretki owocowe, mleczne, musy, kremy, przeciery owocowe, ciasta, ciasteczka biszkoptowe, keksy z dodatkiem otrąb	Kisiele, czekolada, kakao, batony, ciasta z dodatkiem kakao
Przyprawy	Kwasek cytrynowy, koperek zielony, pietruszka, jarzynka, kminek, majeranek, gałka muszkatołowa, liść laurowy, ziele angielskie, sól do 5g/dobę, papryka słodka, pieprz ziołowy, curry	ocet

*WNKT – wielonienasycone kwasy tłuszczowe

JNKT - jednonienasycone kwasy tłuszczowe



Dieta dla chorych na zespół jelita drażliwego i czynnościowych zaburzeniach jelit w okresie zaparc i biegunki

W biegunkowej postaci zespołu jelita drażliwego i czynnościowych zaburzeniach jelit- zaleca się przede wszystkim zastosowanie diety niskoresztkowej, niskotłuszczowej, z ograniczeniem cukrów z dużą ilością płynów garbnikowych. garbniki (mocna herbata, kakao, napar z suszonych jagód). Stosujemy dietę uwzględniającą produkty o właściwościach zapierających takich jak – ryż, mąka ziemniaczana. Dieta powinna być bogata w witaminy i sole mineralne. Posiłki podaje się w małych objętościach, co najmniej 5 razy dziennie. Wykluczamy pokarmy ciężko strawne , smażone, ostro przyprawione.

Jeśli w danej chwili dominują biegunki należy postępować tak jak w postaci biegunkowej. Natomiast jeśli pojawiają się zaparcia powinno się stosować dietę dla postaci zatarciowej.

PRODUKTY I POTRAWY	ZALECANE	PRZECIWWSKAZANE
Napoje	Słaba herbata, słaba kawa z zabielačem, kawa zbożowa, rozcieńczone soki owocowe i warzywne, mleko (tylko przy braku nietolerancji mleka)	Mleko, kefir, jogurt (przy występującej nietolerancji na laktozę), mocna kawa i herbata, napoje alkoholowe
Pieczywo	Biały chleb pszenny, bułki, drobne makarony, kaszka pszenna, ryż, biszkopty	Pieczywo z pełnego ziarna, bułki grahamki, pieczywo chrupkie, tłuste pieczywo cukiernicze
Dodatki do pieczywa	Twaróg, chude wędliny drobiowe, chuda szynka, dżemy, marmolada, miód, paszтет, masło, margaryny miękkie, ryby wędzone chude	Wędliny bardzo tłuste, tłuste konserwy mięsne
Zupy i sosy gorące	Przecierane warzywne, buliony,	Zupy z warzyw wzdymających, strączkowych, kapustnych, bardzo tłuste, zawiesiste, na wywarach kostnych, podprawiana mąką ziemniaczaną
Dodatki do zup	Bułki, grzanki, kasze, ryż, ziemniaki, lane ciasto, kluski biszkoptowe, makaron i groszek ptysiowy	Krokiety z kapustą, groch, fasola, kasze
Mięso, podroby, drób i ryby	Chude gatunki mięs: cielęcina, królik, indyk, kurczak, gołąb, perliczka, sandacz, szczupak, karp, lin, flądra, dorsz, pstrąg, morszczuk, mintaj, makrela, sola. Potrawy gotowane-pulpety, potrawki duszone, pieczone.	Bardzo tłuste gatunki mięs: wieprzowina, baranina, mięsa smażone w dużych ilościach tłuszczu,
Potrawy półmięsne i bez mięsne	Budynie z mięsa i ryżu, makaron z mięsem, makaron z owocami, leniwe pierogi, pierogi z mięsem, kluski ziemniaczane, zapiekanki,	Potrawy z fasoli, grochu, kasze z dodatkiem mąki ziemniaczanej i warzyw kapustnych



Dieta dla chorych na zespół jelita drażliwego i czynnościowych zaburzeniach jelit w okresie zaparc i biegunki

Tłuszcze	Masło, miękkie margaryny	Smalec, słonina, margaryny twarde, topione masło
Warzywa	Gotowana marchew, ziemniaki, pietruszka, seler, cukinia, dynia, pomidory bez skórki, sałata, cykorja	Suche nasiona roślin strączkowych, kapusta, brokuł, kalafior, brukselka, ogórki świeże, por, cebula, czosnek, papryka,
Ziemniaki	Gotowane, puree, pieczone	Smażone w dużej ilości tłuszczu, frytki, krążki, placki
Owoce	Bez skórki - jabłka, banany, morele, Przetarte – maliny, truskawki, borówki, jagody	Winogrona, czereśnie, gruszki, śliwki, ananas,
Desery	Galaretki owocowe, kisiele, budynie,	Czekolada, bita śmietana, ciastka i cukierki z dodatkiem czekolady, orzechy, konfitury z owoców pestkowych
Przyprawy	Sól, cukier, kminek, pietruszka, sok z cytryny, kwasek cytrynowy	Ocet, musztarda, chrzan, curry, chili, papryka, pieprz, korzenne

Zespół dietetyków SP ZOZ Przeworsk

Bibliografia:

1. Ciborowska H., Ciborowski A., „*Dietetyka. Żywnie zdrowego i chorego człowieka*”. Wyd. PZWL, 2022, Warszawa.
2. Kaczorek M., Gosa- Kwiatkowska P., Karaszewska A.M., Kielak M., Bigos G., „*Zespół jelita nadwrażliwego. Zadbaj o swoje jelita i zmień nawyki.*”, NCEZ 2024.