

## NADWRAŻLIWOŚĆ JELITA GRUBEGO – żywienie w okresie zaporć

Zespół jelita nadwrażliwego jest zaburzeniem czynnościowym jelit, które może wystąpić w każdym wieku. Objawami schorzenia mogą być bóle brzucha, wzdęcia, a także zaburzenia oddawania stolca od biegunek (powyżej 3 wypróżnień na dobę) po zaparcia stolca (poniżej 3 wypróżnień na tydzień).

- Pacjentom, u których nie występują bóle i wzdęcia brzucha zaleca się stosowanie diety bogatoresztkowej;
- Uwzględnienie w diecie produktów z dużą ilością błonnika: otręby, nasiona roślin strączkowych, buraki, suszone morele, orzechy, świeże warzywa i owoce;
- Unikanie pokarmów zapierających, takich jak: ryż, mąka ziemniaczana, banany, czekolada, jasne pieczywo, mocna herbata, napar z suszonych jagód, kakao;
- Wypijanie co najmniej 2 litrów płynów;
- Wykluczenie pokarmów ciężkostrawnych, wzdymających, smażonych i ostro przyprawionych;

<b>Produkty i potrawy</b>	<b>Zalecane</b>	<b>Zalecane w umiarkowanych ilościach</b>	<b>Przeciwwskazane</b>
<b>Napoje</b>	Mleko 2% tłuszczu, jogurty, kefir, maślanka, kawa zbożowa, herbata owocowa, ziołowa, soki owocowe, warzywne, przegotowana woda z miodem, napoje mleczno – owocowe i mleczno – warzywne	Kawa naturalna, pełne mleko, tłuste jogurty, słaba herbata	Płynna czekolada, mocna herbata, zbyt kwaśne mleko, napar z suszonych jagód, <u>alkohol</u>
<b>Pieczywo</b>	Pieczywo z mąki pełnoziarnistej, chrupkie, pumpernikiel, grahamki	Pieczywo pszenne, jasne, żytnie, półcukiernicze	Pieczywo świeże
<b>Dodatki do pieczywa</b>	Twaróg chudy lub półtłusty, chude wędliny drobiowe, chuda szynka, dżemy, marmolada, miód, chude wędzone ryby, masło, miękkie margaryny kubkowe	Sery podpuszczkowe, ryby wędzone tłuste, śledzie, konserwy rybne	Tłuste wędliny, konserwy mięsne
<b>Zupy i sosy</b>	Mleczne, owocowe, jarzynowe, krupnik, na wywarach mięsnych, grzybowych	Z kaszy manny	Zupy z warzyw wzdymających, strączkowych, kapustnych, bardzo tłuste, zawiesziste na wywarach kostnych, ryżowa, podprawiane mąką ziemniaczaną
<b>Dodatki do zup</b>	Kasze, ziemniaki, lane ciasto, grzanki, kluski biszkoptowe, makaron, groszek ptysiowy, bułki	Soczewica	Ryż, groch, fasola, krokiety z kapustą

<b>Mięso, drób, ryby</b>	Chude gatunki mięs: cielęcina, królik, indyk, kurczak, perliczka, schab; Sandacz, dorsz, lin, pstrąg, morszczuk, sola, karp, tuńczyk, makrela, sardynka – potrawy gotowane, pulpety, duszone, pieczone	Potrawy smażone z mięsa drobiowego i ryb, średnio tłuste gatunki mięs: wieprzowina, wołowina, podroby, gęś, kaczka, śledź, halibut, łosoś	Bardzo tłuste gatunki mięs, wieprzowina, baranina, mięso smażone w większych ilościach
<b>Potrawy półmięsne i bezmięsne</b>	Budynie z mięsa, kasz i warzyw ,papryka faszerowana ,makaron z mięsem, makaron z owocami, pierogi z mięsem. Leczo, kluski ziemniaczane, leniwe pierogi, naleśniki z mięsem	Racuchy, bliny, kluski kładzione	Potrawy z grochu, fasoli, z ryżu, z dodatkiem mąki ziemniaczanej
<b>Warzywa</b>	Świeże, mrożone, buraki, papryka, pomidory, pietruszka, seler, szpinak, dynia, gotowane, w postaci surówek i soków	Kalafior, kiszona kapusta, cebula, czosnek, pory, fasolka szparagowa, groszek zielony, ogórki kiszane	Suche nasiona roślin strączkowych, pozostałe warzywa kapustne, ogórki świeże
<b>Ziemniaki</b>	Gotowane, pieczone		Smażone w dużej ilości tłuszczu: frytki, krążki, placki
<b>Owoce</b>	Świeże, suszone, mrożone, w postaci surówek, soków, gotowane; Orzechy włoskie, laskowe	Gruszki, orzechy solone, kokosowe, arachidowe	Czereśnie
<b>Desery</b>	Kompoty, galaretki owocowe, mleczne, musy, przeciery owocowe, sałatki owocowe, biszkopty	Ciasta z dużą ilością żółtek, z masami	Kisiele, czekolada, kakao, batony, ciasta z dodatkiem kakao
<b>Przyprawy</b>	Kwasek cytrynowy, koperek, zielona pietruszka, kminek, majeranek, gałka muszkatołowa, liść laurowy, ziele angielskie, papryka słodka, pieprz ziołowy, curry, sól	Ostra papryka, pieprz, chili, musztarda	Ocet