



5 Wojskowy Szpital Kliniczny
z Polikliniką SPZOZ w Krakowie
im. gen. bryg. prof. dr hab. med. Mariana Garlickiego

ZALECENIA ŻYWIENIOWE W ZESPOLE JELITA NADWRAŻLIWEGO ZJN/IBS

Zespół jelita drażliwego (z ang. irritable bowel syndrome, IBS) to zaburzenie funkcji przewodu pokarmowego charakteryzujące się nawrotowym bólem w obrębie jamy brzusznej z towarzyszącymi zaburzeniami rytmu wypróżnień przy braku etiologii organicznej. Według kryteriów rzymskich IV zespół jelita nadwrażliwego jest chorobą, u której podłoża leży zaburzenie interakcji osi jelito-mózg.

Zalecenia żywieniowe:

Dieta powinna być indywidualnie dopasowana do pacjenta, w zależności od występujących objawów, jak i nietolerancji pokarmowy

Dietę należy modyfikować w zależności od objawów.

Zaleca się spożywanie nieobfitych posiłków o regularnych porach, gdyż nadmierna objętość posiłków może doprowadzić do zaburzeń trawienia i wchłaniania, nadmiernej fermentacji resztek pokarmowych w jelicie, bólu brzucha i wzdęć.

Wskazane jest ograniczenie produktów i potraw obfitujących w tłuszcz. Zaleca się prowadzenie dzienniczka żywieniowego minimum przez tydzień, uwzględniając w wielkość porcji oraz czas posiłku, wraz z obserwacją samopoczucia.

Należy wyeliminować z diety produkty, z którymi skojarzone jest nasilenie objawów. Jeśli postępowanie nie przynosi oczekiwanych rezultatów, można zastosować dietę składającą się z mięsa, ryżu i niektórych owoców, stopniowo ją rozszerzać i zapisywać występujące objawy chorobowe.

Szczególne uwagę należy zwrócić na produkty wzdymające: cebula, czosnek, kapusta, brukselka, kalafior, brokuły, kukurydza, rośliny strączkowe, papryka, suszone śliwki, słodczyce.

Dyskomfort może powodować spożycie napojów gazowanych.



5 WOJSKOWY SZPITAL KLINICZNY Z POLIKLINIKĄ
SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W KRAKOWIE
30-901 KRAKÓW, UL. WROCŁAWSKA 1-3
<https://5wszk.com.pl/strona/1181-zalecenia-zywieniowe>

Często źle tolerowanymi produktami są:

- ✓ produkty mleczne,
- ✓ kawa,
- ✓ produkty z pszenicy,
- ✓ jaja,
- ✓ kukurydza,
- ✓ owoce cytrusowe,
- ✓ drożdże,
- ✓ kapusta,
- ✓ pomidory,
- ✓ cebula,
- ✓ nasiona roślin strączkowych,
- ✓ pikantne potrawy,
- ✓ produkty smażone zanurzeniowo,
- ✓ produkty typu fast food.

Zaleca się aktywność fizyczną dostosowaną do stanu zdrowia i kondycji.

Należy zadbać o odpowiednie warunki spożywania posiłków, jedzenie w spokoju i krótki odpoczynek po posiłku.

Na szczególną uwagę zasługują mleko i produkty mleczne, które przez pacjentów są często eliminowane. Wynika to z faktu, iż dolegliwości związane z nietolerancją laktozy i w IBS są dość podobne. Konsekwencją może być niedostateczna podaż wapnia w diecie. W przypadku, gdy tolerancja na laktozę jest nierozpoznana, warto wprowadzać stopniowo produkty mleczne i obserwować samopoczucie.

Kawa i alkohol także mogą być źle tolerowane, więc należy ocenić ilość tych produktów i w przypadku nadmiernego spożycia należy ograniczyć lub je całkowicie wykluczyć. Substancje słodzące stosowane powszechnie w produktach o obniżonej wartości energetycznej np. gumach do żucia, mogą zwiększać ryzyko pojawienia się biegunki.

Przed wyeliminowaniem jakiegokolwiek produktu spożywczego ze swojej diety zaleca się najpierw samoobserwację, czyli jeśli zauważasz u siebie związek między rodzajem spożywanych posiłków, a występowaniem dolegliwości, to przynajmniej przez 1 tydzień prowadź szczegółowy dzienniczek żywieniowy. Zapisuj zjedzone posiłki, wypite płyny, użyte produkty oraz notuj poposiłkowe dolegliwości. Takie zapiski pozwalają na uzyskanie obiektywnego obrazu Twojej diety. Nie ma jednoznacznych zaleceń co do dietoterapii zespołu jelita nadwrażliwego, aczkolwiek pewne jest to, że powinna być przede wszystkim indywidualnie dopasowana, zwłaszcza pod względem tymczasowych ograniczeń w spożyciu pokarmów, które ewidentnie powodują pogorszenie kondycji jelit.



Zalecenia żywieniowe w okresie zaparc:

Zwiększenie zawartości błonnika w diecie jest przydatne u osób z IBS, u których głównym objawem są zaparcia, szczególnie w przypadku, gdy jego ilość w racji pokarmowej była niższa niż zalecana dla zdrowej osoby.

Stosowanie diety bogatoresztkowej:

Dieta bogatoresztkowa znajduje zastosowanie u osób z zaparciami stolca przebiegającymi bez istotnych bólów i wzdęć brzucha.

Zwiększając ilość błonnika konieczne jest dostarczanie odpowiedniej ilości wody. W przeciwnym wypadku, stosowanie błonnika może przynieść odwrotny skutek.

Do produktów zawierających duże ilości błonnika należą: siemię lniane, suche nasiona roślin strączkowych, suszone morele, orzechy oraz świeże warzywa i owoce.

Przy planowaniu diety ilość błonnika powinno się stopniowo zwiększać np. dawkowanie należy rozpocząć od 1 łyżeczki siemienia lnianego w towarzystwie 150 ml wody. Można też dodawać je do produktów spożywczych (jogurty, płatki śniadaniowe, zupy, sałatki).

Unikać produktów zapierających, takich jak: ryż, mąka ziemniaczana, jasne pieczywo, banany, czekolada, suche pożywienie oraz napoje zawierające garbniki (mocna herbata, napar z suszonych czarnych jagód, kakao).

Wykluczyć pokarmy ciężkostrawne, wzdymające, smażone i ostro przyprawione. Dobry rezultat dają chłodne napoje i potrawy.

Produkty i potrawy dozwolone, zalecane w ograniczonej ilości i przeciwwskazane w okresie zaparc

Produkty	Dozwolone	Zalecane w ograniczonej ilości	Przeciwwskazane
Produkty zbożowe	Pieczywo: z pełnego ziarna, bułki grahamki, pieczywo chrupkie, pumpernikiel. Makarony: pełnoziarniste Kasze: grube kasze jak kasza gryczana, kasza jęczmienna pęczak, ryż	Pieczywo pszenno-żytnie, graham.	Produkty zbożowe z oczyszczonej mąki.



	brązowy.		
Warzywa	Warzywa świeże, mrożone, buraki, papryka, pomidory, marchew, dynia, szpinak, pietruszka, sałata, seler rabarbar, warzywa w postaci soków.	Kalafior, kiszona kapusta, warzywa cebulowe, cebula, czosnek, pory, fasola szparagowa, groszek zielony, ogórki kiszane.	Suche nasiona roślin strączkowych, pozostałe warzywa kapustne, ogórki świeże.
Owoce	Świeże, suszone konserwowane, owoce w postaci surówek soków, gotowane.	Gruszki.	Czereśnie, śliwki, morele.
Ziemniaki	Gotowane, pieczone.		Smażone, frytki, placki ziemniaczane.
Mleko i jego przetwory	Mleko odtłuszczone, świeże i zsiadłe, kefir, maślanka, jogurt naturalny, twaróg chudy i półtłusty.	Sery podpuszczkowe.	Pełne mleko, jogurty owocowe, tłusty twaróg.
Mięso, ryby, drób	Chude gatunki mięs: cielęcina, schab, królik, indyk, kurczak Ryby: sandacz, szczupak, karp, lin, flądra, dorsz, pstrąg, morszczuk, mintaj, makrela, sola, karmazyn, tuńczyk, sardynka.	Średnio tłuste gatunki mięs: wieprzowina wołowina, dziczyzna, wątroba, flaki. Ryby: śledzie, halibut niebieski, łosoś.	Bardzo tłuste gatunki mięs: wieprzowina baranina, gęś, kaczka. Mięsa smażone w dużych ilościach.
Tłuszcze	Oleje zawierające wielonienasycone kwasy tłuszczowe: rzepakowy, oliwa z oliwek, masło, margaryny miękkie.		Łój, smalec, słonina, boczek, margaryny twarde, olej palmowy, olej kokosowy.
Desery	Kompoty, galaretki owocowe, mleczne, musy przeciery, sałatki owocowe.	Ciasta z dużą ilością żółtek.	Kisiele, czekolada, kakao, batony, ciasta z dodatkiem kakao.
Przyprawy	Kwasek cytrynowy,	Ostra papryka, pieprz,	Ocet.



	pietruszką zieloną, kminek, koper, majeranek, gałka muszkatołowa, curry.	chili, musztarda, sól.	
Zupy	Mleczne, owocowe, jarzynowe, krupnik, zupy czyste na wywarach mięsnych, grzybowych.	Z kaszy manny.	Zupy z warzyw strączkowych, kapustnych, tłuste, zawiesiste, na wywarach.
Napoje	Mleko 2% tłuszczu, jogurt, kefir, mleko ukwaszone 1 dniowe, maślanka, serwatka, kawa zbożowa, soki owocowe i warzywne, napoje owocowe- mleczne, herbata: owocowa, ziołowa, woda mineralna.	Kawa naturalna, łagodny napar, mleko pełne, jogurt tłusty, napary z ziół pobudzające pracę przewodu pokarmowego, słaba herbata.	Mocna herbata, alkohol, napoje czekoladowe, napar z czarnych suszonych jagód, kawa naturalna.
Potrawy z mąki i kasz oraz półmięse	Budynie z mięsa i kasz, warzyw, makaron z mięsem, leniwe pierogi, pierogi z mięsem, z owocami, papryka faszerowana, kluski ziemniaczane, naleśnik z mięsem.	Racuchy, bliny, kluski kładzione, placki ziemniaczane.	Potrawy z fasoli i grochu, z ryżu, z dodatkiem mąki ziemniaczanej, warzyw kapustnych.
Inne	Orzechy włoskie, laskowe.	Orzech kokosowy, orzechy arachidowe, solone.	

Zalecenia żywieniowe w okresie biegunki

U osób chorych na IBS, gdzie główny problem stanowi biegunka oraz bóle brzucha, należy indywidualnie ustalić taką ilość błonnika w diecie, by zminimalizować dolegliwości.

W okresie występowania biegunek podaje się:

- ✓ słabą herbatę,
- ✓ napar z rumianku,



5 WOJSKOWY SZPITAL KLINICZNY Z POLIKLINIKĄ
SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W KRAKOWIE
30-901 KRAKÓW, UL. WROCŁAWSKA 1-3
<https://5wszk.com.pl/strona/1181-zalecenia-zywieniowe>

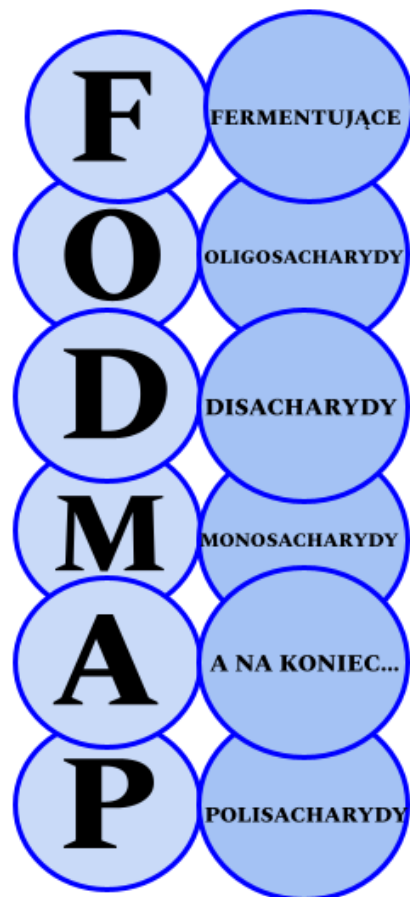
- ✓ napar z mięty,
- ✓ galaretkę z soku z czarnych jagód (bez cukru),
- ✓ marchewkowe puree,
- ✓ sucharki,
- ✓ ryż biały, kleiki ryżowe
- ✓ jaja na miękko,
- ✓ chudy (słaby) rosół,
- ✓ mięso gotowane mielone (cielęce, z drobiu, z chudych ryb),
- ✓ ziemniaki puree,
- ✓ niewielkie ilości masła, oleju,

Dieta LOW FODMAP – Zgodnie z założeniami specjalistów obejmuje trzy etapy: fazę eliminacyjną, fazę reintrodukcji, fazę stabilizacji.

Nie ma jednej diety przy zespole jelita nadwrażliwego, choć potwierdzono, że przy tym schorzeniu zadowalające efekty może dawać okresowe stosowanie diety LOW FODMAP (z ang: Low Fermentable Oligosaccharides, Disaccharides, Monosaccharides and Polyols), którą stworzyli naukowcy z Monash University.



5 WOJSKOWY SZPITAL KLINICZNY Z POLIKLINIKĄ
SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W KRAKOWIE
30-901 KRAKÓW, UL. WROCŁAWSKA 1-3
<https://5wszk.com.pl/strona/1181-zalecenia-zywieniowe>



Dieta ta zakłada znaczne ograniczenie łatwo fermentujących węglowodanów, takich jak laktoza, fruktoza, fruktany, sorbitol i inne alkohole cukrowe, określanymi mianem fermentujących oligo-, di-, monosacharydów i polioli.

FODMAP stanowią mieszkankę różnych cukrów i form błonnika. Do ich największych źródeł zalicza się zboża, owoce, warzywa, rośliny strączkowe oraz produkty mleczne. Nie wszystkie grupy będą problematyczne dla każdej osoby z IBS. Tolerancja FODMAP oraz ich ilość jest zindywidualizowana oraz zmienna w czasie, zależy to m.in. od jakości pracy przewodu pokarmowego.

Etapy diety LOW FODMAP:

I faza obejmuje eliminację wszystkich produktów bogatych w FODMAP. Należy ją stosować przez 4-8 tygodni.

II faza, czyli ponowne wprowadzenie produktów bogatych w FODMAP. Ważne jest by nie przedłużać I fazy, gdyż może doprowadzić to do osłabienia mikroflory jelitowej, pojawienia się niedoborów witamin i składników mineralnych.

III faza, czyli wprowadzanie do diety poszczególnych produktów uznanych za bezpieczne i tolerowane (na bazie informacji z poprzedniej fazy).



FODMAP	Produkty bogate w FODMAP	Zamiennik o niskiej zawartości FODMAP
Nadmiar fruktozy	Owoce: jabłko, brzoskwinia, mango, gruszka, groszek cukrowy, owoce w puszcze w naturalnym soku, arbuz. Fruktoza, wysokofruktozowy syrop kukurydziany. Duża dawka fruktozy: skoncentrowane źródła owoców, duże porcje owoców, suszone owoce, sok owocowy.	Owoce: banan, jagoda, winogrono, grejpfrut, melon, kiwi, cytryna, limonka, pomarańcza, marakuja, malina, truskawka, Substytuty miodu: syrop klonowy. Substancje słodzące: wszelkie.
Laktoza	Mleko: klasyczne i niskotłuszczowe mleko krowie, kozie i owcze. Lody. Jogurty: jogurty klasyczne i niskotłuszczowe. Sery: miękkie i świeże sery	Mleko: mleko bez laktozy, mleko ryżowe . Substytuty lodów: gelato, sorbet Jogurt bez laktozy. Sery: twarde sery.
Oligosacharydy (fruktany i/lub galaktany)	Warzywa: karczoch, szparagi, buraki, brokuły, brukselka, kapusta, koper włoski, czosnek, por, cebula, groch, szalotka. Zboża: płatki żytnie i pszenne spożywane w dużych ilościach (np. herbatniki, chleb, kuskus, krakersy, makaron). Rośliny strączkowe: fasolka po bretońsku, ciecierzycy, soczewica, czerwona fasola. Owoce: jabłko, arbuz, biała brzoskwinia.	Warzywa: pędy bambusa, papryka, marchew, seler, szczypiorek, kukurydza, bakłażan, fasolka szparagowa, sałata, pasternak, dynia, cebula wiosenna (tylko część zielona). Zboża: chleb bezglutenowy i orkisz, produkty zbożowe. Owoce: pomidor.
Poliole	Owoce: jabłko, morela, awokado, wiśnia, liczi, gruszka nashi, nektarynka, brzoskwinia, gruszka, śliwka, arbuz. Warzywa: kalafior, grzyby, groszek. Słodziki: izomalt,	Słodziki: glukoza, cukier (sacharoza), inne sztuczne substancje słodzące nie kończące się na „-ol” np. stewia.



	maltitol, mannitol, sorbitol, ksylitol i inne substancje słodzące kończące się na „-ol”	
--	---	--



5 WOJSKOWY SZPITAL KLINICZNY Z POLIKLINIKĄ
SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W KRAKOWIE
30-901 KRAKÓW, UL. WROCŁAWSKA 1-3
<https://5wszk.com.pl/strona/1181-zalecenia-zywieniowe>