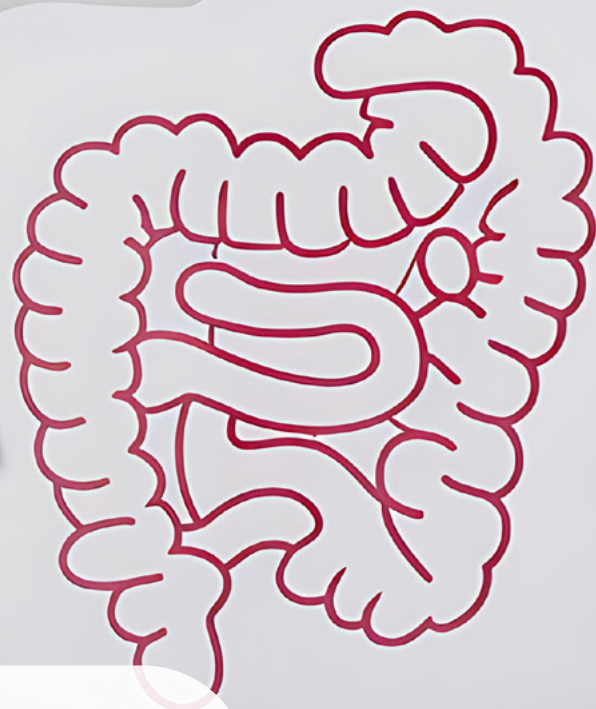




Narodowe  
Centrum  
Edukacji  
Żywieniowej

Monika Kaczorek  
Paula Gosa-Kwiatkowska  
Anna M. Taraszewska  
Marta Kielak  
Grzegorz Bigas



# Zespół jelita nadwrażliwego

Zadbaj o swoje jelita i zmień nawyki



Ministerstwo  
Zdrowia



NPZ  
NARODOWY PROGRAM ZDROWIA



NARODOWY  
INSTYTUT  
ZDROWIA  
PUBLICZNEGO  
PAŃSTWOWY INSTYTUT  
BADAWCZY

Cytowanie i wykorzystanie danych empirycznych dozwolone za podaniem źródła.

Warszawa 2024

ISBN 978-83-65870-75-9

Autorzy:

mgr Monika Kaczorek

mgr Paula Gosa-Kwiatkowska

dr n. o zdr. Anna M. Taraszewska

lic. Marta Kielak

mgr Grzegorz Bigas

Korekta językowa:

mgr Justyna Partyka

Opracowanie graficzne i skład:

Anna Piętka

Wydawca:

Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy

ul. Chocimska 24, 00-791 Warszawa tel. +48 22 54 21 400, +48 22 54 21 200,

e-mail: [wydawnictwo@pzh.gov.pl](mailto:wydawnictwo@pzh.gov.pl)



**Zadanie realizowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021–2025, finansowane przez Ministra Zdrowia.**

## Spis treści

<b>Co to jest zespół jelita nadwrażliwego? .....</b>	<b>5</b>
Objawy .....	6
Postacie IBS .....	6
Częstość występowania .....	7
Przyczyny .....	7
Diagnostyka .....	8
Leczenie .....	10
<b>Sposób żywienia i styl życia w zespole jelita nadwrażliwego .....</b>	<b>11</b>
<b>Zacznij od podstaw. Zmień nawyki i zadbaj o jelita .....</b>	<b>13</b>
Nie spiesz się z jedzeniem .....	13
Zwróć uwagę na regularne jedzenie posiłków, przerwy między nimi i ich objętość .....	17
Dostosuj ilość oraz rodzaj błonnika pokarmowego w zależności od dominujących objawów .....	20
Stosuj odpowiednie metody obróbki, by poprawić strawność posiłków ..	25
Zwróć uwagę na żywność wyzwalającą objawy tzw. trigger foods .....	28
Czytaj etykiety, ogranicz jedzenie wysokoprzetworzone, uważaj na potrawy jedzone „na mieście” .....	33
Odpowiednie nawodnienie ma znaczenie .....	35
Kawa, herbata – czy to dla mnie? .....	36
<b>Propozycje posiłków w zaparciowej i biegunkowej postaci IBS .....</b>	<b>38</b>
<b>Dieta low FODMAP czyli o niskiej zawartości łatwo fermentujących węglowodanów .....</b>	<b>44</b>
Na czym polega dieta low FODMAP? .....	45
Jakie węglowodany ogranicza się w diecie low FODMAP? .....	45
Gdzie znajdziemy FODMAP? .....	45
3 etapy diety low FODMAP .....	49
Czy wszystkie osoby z IBS mogą stosować dietę low FODMAP? .....	52
Praktyczne wskazówki .....	52
<b>Alkohol a IBS .....</b>	<b>59</b>
<b>Probiotykoterapia w IBS – ważny element leczenia .....</b>	<b>61</b>
<b>Dieta to nie wszystko... Aktywność fizyczna i zdrowie psychiczne w IBS .....</b>	<b>62</b>

Aktywność fizyczna w IBS .....	62
Oś mózg – jelita w IBS .....	66
Zdrowie psychiczne osób z IBS .....	67
Lepsze funkcjonowanie z IBS – wskazówki .....	68
Dbaj o zdrowy sen .....	68
Zidentyfikuj źródła stresu i ogranicz ich wpływ .....	69
Odpoczywaj i spędzaj czas z bliskimi .....	70
Ćwicz uważność .....	71
Zadbaj o swoje zdrowie psychiczne .....	72
<b>Najczęściej zadawane pytania .....</b>	<b>75</b>
<b>Materiały dodatkowe .....</b>	<b>77</b>
Dieta lekkostrawna .....	78
Wzór dzienniczka .....	83
<b>Piśmiennictwo .....</b>	<b>89</b>





## Co to jest zespół jelita nadwrażliwego?

To choroba przewodu pokarmowego charakteryzująca się różnymi objawami żołądkowo-jelitowymi, takimi jak bóle brzucha, biegunka, zaparcia, zmiany w rytmie wypróżnień, wzdęcia czy nadmierne gazy. Podobne objawy mogą dawać też inne choroby, dlatego ważne jest ich wykluczenie przez lekarza podczas stawiania diagnozy. Zespół jelita nadwrażliwego jest chorobą czynnościową jelit. Oznacza to, że nie rozwija się na skutek konkretnych zmian organicznych ani uszkodzeń

strukturalnych w jelitach, które można by zidentyfikować za pomocą konkretnych testów diagnostycznych.



Choroba najczęściej określana jest skrótem IBS od jej anglojęzycznej nazwy, czyli **Irritable Bowel Syndrom**. Inne częste określenie to zespół jelita drażliwego.

## Objawy

Główne objawy to:

bóle brzucha o różnym nasileniu i umiejscowieniu, zazwyczaj związane z wypróżnianiem, mogą ulec złagodzeniu po oddaniu stolca

zmiany w rytmie wypróżnień, tzn. mogą występować biegunka, zaparcia lub oba te problemy na przemian

zmiany w wyglądzie stolca, jeśli chodzi o konsystencję, kształt lub kolor

Mogą występować także:



wzdęcia i gazy



uczucie  
pełności po  
posiłkach



uczucie  
niepełnego  
wypróżnienia



nudności



uczucie  
zmęczenia,  
braku energii



Objawy IBS mogą się znacznie różnić między poszczególnymi chorymi. Dlatego kluczowe jest indywidualne podejście do diagnostyki i leczenia, które uwzględnia konkretne objawy i potrzeby danej osoby.

## Postacie IBS

Zespół jelita nadwrażliwego może występować w różnych postaciach, które są określane na podstawie dominujących objawów. Aktualnie wyróżnia się cztery podtypy IBS.

- **IBS z dominującą biegunką (IBS-D)**
- **IBS z dominującym zaparciem (IBS-C)**
- **IBS ze zmiennym rytmem wypróżnień (IBS-M)**, gdy występują zarówno epizody biegunki, jak i zaparcia, mogą się one przeplatać lub zmieniać w czasie
- **IBS niesklasyfikowane (IBS-U)**, dotyczy osób, u których spełnione są kryteria diagnostyczne IBS, ale nie można ich zaklasyfikować do jednego z trzech konkretnych podtypów choroby



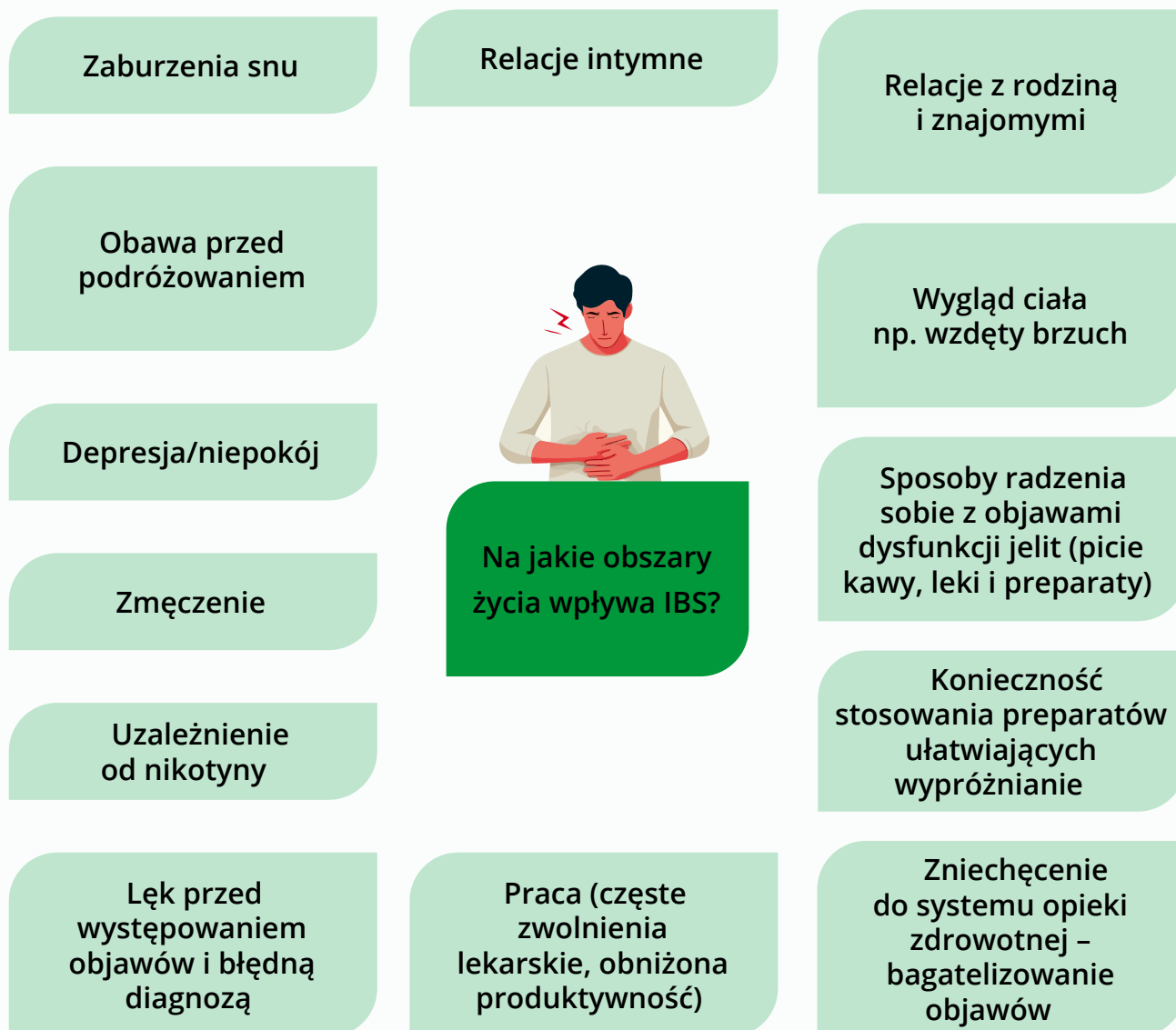
W badaniu prawie 400 uczestników polskiego festiwalu muzycznego Woodstock Rock Festival, IBS stwierdzono u 10% badanych. Wykazano, że najczęściej występującymi podtypami IBS były: IBS ze zmiennym rytmem wypróżnień i IBS z dominującą biegunką (odpowiednio 55% i 33% badanych), rzadziej występował IBS niesklasyfikowany (ok. 10% badanych), zaś najrzadziej – IBS z dominującym zaparciem (2% badanych).

## Częstość występowania

Rozpowszechnienie choroby jest bardzo zróżnicowane w zależności od kraju i przyjętych kryteriów. Częstość występowania IBS w populacji na świecie oceniono na kilka procent. W Europie choroba może występować średnio u ok. 7% dorosłych, zaś w Polsce u ok. 11-13%. IBS częściej dotyczy kobiet oraz młodszych dorosłych, ponieważ nawet co drugi chory zgłasza pierwsze objawy IBS przed 35 rokiem życia.

## Przyczyny

Przyczyny IBS to kwestia złożona i cały czas badana, a za występowanie objawów choroby może odpowiadać wiele czynników. Wśród nich uwzględnia się: zaburzenia w funkcjonowaniu jelitowego układu nerwowego i zaburzenia osi jelito-mózg, nadwrażliwość trzewną tzn. zwiększone odczuwanie bólu z przewodu pokarmowego pod wpływem różnych bodźców, zaburzenia motoryki jelit, ale też czynniki psychospołeczne (stres, emocje), czynniki związane ze sposobem żywienia i zaburzeniami w ilości i składzie mikroflory jelitowej oraz czynniki genetyczne. Przyczyną IBS może być również zatrucie pokarmowe, infekcja wirusowa, zakażenie pasożytnicze czy stosowanie antybiotyków.



opracowanie własne na podstawie: strona Monash University <https://www.monashfodmap.com/>, dostęp: 20.05.2024

## Diagnostyka

Zespół jelita nadwrażliwego to schorzenie, które wpływa na obniżenie jakości życia. Dlatego tak ważna jest trafna diagnoza, szybkie rozpoznanie, a dalej leczenie i zmiana stylu życia.

Diagnostyka powinna zawsze przebiegać pod okiem specjalisty – gastrologa.

Lekarz przeprowadza dokładny wywiad zdrowotny oraz w razie potrzeby zleca wykonanie niezbędnych badań diagnostycznych. Badania powinny zakładać m.in. wykluczenie innych zapalnych chorób jelit. Gastrolog, w zależności od indywidualnych wskazań, może zalecić wykonanie badań, m.in.: morfologii, USG jamy brzusznej, badania w kierunku celiakii, kolonoskopii czy

badanie kału. To ważne, aby wykluczyć także występowanie dodatkowych objawów alarmujących, takich jak np. nagły spadek masy ciała, krew w stolcu czy anemia.

Dla IBS charakterystycznym objawem jest występowanie niespecyficznych bólów brzucha o zmiennej lokalizacji. Przy diagnozowaniu zespołu jelita nadwrażliwego lekarz rozpoznaje

to zaburzenie w oparciu o **Kryteria Rzymskie IV**.

Pamiętaj, że jeśli podejrzewasz u siebie IBS, powinieneś zgłosić się do lekarza, by to potwierdzić bądź wykluczyć.

Bagatelizowanie objawów prowadzi do pogarszania się jakości życia i samopoczucia, a także stwarza ryzyko niewykrycia chorób jelit np. nieswoistych chorób zapalnych.



### **Kryteria Rzymskie IV – rozpoznanie zespołu jelita nadwrażliwego**

U pacjenta występuje nawracający ból brzucha przez co najmniej jeden dzień w tygodniu i pojawia się regularnie przez ostatnie 3 miesiące. Dodatkowo towarzyszą mu co najmniej dwie z poniższych cech:

- ból związany jest z defekacją,
- ból związany jest ze zmianą częstotliwości wypróżnień,
- ból związany jest ze zmianą konsystencji stolca.

Kryteria muszą być spełnione przez ostatnie 3 miesiące, z początkiem objawów co najmniej 6 miesięcy przed rozpoznaniem przy jednoczesnym braku objawów alarmujących.



## Bristolska skala uformowania stolca



### TYP 1

Oddzielne zbite grudki podobne do orzechów, trudne do wydalenia



### TYP 2

Stolec o wydłużonym kształcie, grudkowy



### TYP 3

Stolec wydłużony, z pęknięciami na powierzchni



### TYP 4

Smukłe, węzowate kawałki stolca, gładkie i miękkie



### TYP 5

Miękkie drobiny z wyraźnymi krawędziami (łatwo wydalane)



### TYP 6

Stolec papkowaty, kłaczone kawałki z postrzępionymi krawędziami



### TYP 7

Wodnisty, bez stałych elementów (ciecz)

Przed pierwszą wizytą u gastrologa obserwuj swoje objawy i notuj je w dzienniczku. Zwróć uwagę na rytm i konsystencję wypróżnień. Porównaj je do **skali bristolskiej**.

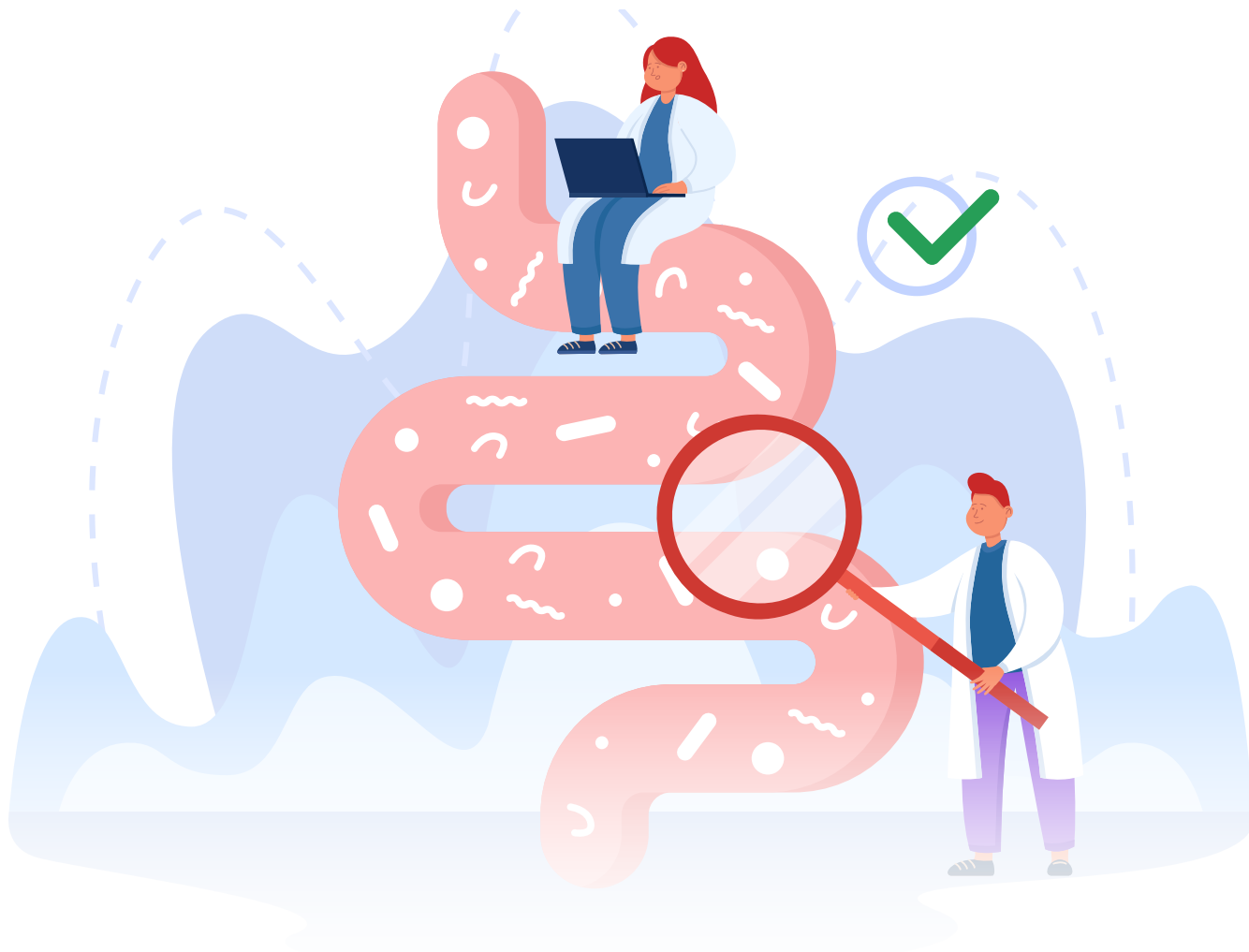
Skala jest przeznaczona do klasyfikacji stolca na siedem typów. Schemat jest przydatny do oceny wypróżnień zarówno przez specjalistów, jak i każdego kto chce monitorować swoje wypróżnienia.

**Typ 1,2 najczęściej przejawia się w zespole jelita nadwrażliwego z dominującymi zaparciami, typ 6,7 z dominującymi biegunkami, a w postaci mieszanej częściej niż w co czwartym wypróżnieniu (>25%) stolce**

**typu 1 lub 2 oraz częściej niż w co czwartym wypróżnieniu (>25%) stolce typu 6 lub 7.**

## Leczenie

Podstawą w leczeniu IBS jest podejście multidyscyplinarne. Obejmuje ono modyfikacje stylu życia (w tym sposobu żywienia i aktywności fizycznej), stosowanie odpowiednich leków (jeśli zaleci je lekarz), a także wsparcie psychologiczne m.in. w zakresie „zarządzania” stresem (szczególnie w przypadku objawów związanych z czynnikami psychospołecznymi).



## Sposób żywienia i styl życia w zespole jelita nadwrażliwego

**Zespół jelita nadwrażliwego to przewlekłe zaburzenie, dlatego celem leczenia jest zminimalizowanie występujących objawów do stanu, w którym osoba z IBS nie odczuwa dyskomfortu trawiennego. Pamiętaj, że po zdiagnozowaniu IBS powinieneś wprowadzić długoterminowe zmiany w diecie i stylu życia. Dodatkowo warto zaopiekować się sferą emocjonalną i zapoznać z technikami radzenia sobie ze stresem.**

Nie istnieje jedna uniwersalna dieta, która pomogłaby każdej osobie z zespołem jelita nadwrażliwego. Zmagając się z tym schorzeniem warto na podstawie samoobserwacji objawów i dokonywanych zmian w sposobie żywienia, sprawdzić to, co jest dobrze tolerowane, a czego należy unikać w posiłkach. Modyfikacje diety warto podejmować we współpracy z doświadczonym dietetykiem, gdyż dostosowanie posiłków do dominujących objawów bywa trudne dla każdego, kto boryka się z uporczywymi dolegliwościami.

Głównym celem żywieniowym jest zachowanie możliwie jak największej różnorodności dobrze tolerowanych produktów, szczególnie tych, które mają pozytywny wpływ na funkcjonowanie organizmu.

Na przestrzeni ostatnich lat przebadano szereg czynników, które mogą wspomóc lub zaburzać leczenie IBS. Rekomendacje towarzystw naukowych takich jak m.in. Brytyjskie Towarzystwo Gastroenterologiczne, brytyjski Narodowy Instytut Zdrowia i Opieki (ang. *NICE - National Institute for Health and Care Excellence*) oraz liczne wyniki badań wskazują na zmiany w sposobie odżywiania oraz stylu życia, które mogą wspomóc funkcjonowanie osoby z IBS. Pomocne może okazać się m.in. wprowadzenie elementów diety lekkostrawnej czy też praca nad uważnością jedzenia.

### **Eksperci w pierwszej kolejności zalecają:**

- proste modyfikacje dietetyczne m.in. odpowiedni dobór produktów w posiłkach, poprawę nawyków żywieniowych,
- zmniejszenie masy ciała u osób z nadwagą lub otyłością,



Wiele cennych informacji o tym, jak zacząć proces redukcji masy ciała, znajdziesz w ebooku [Nadwaga i otyłość – małymi krokami do zdrowia](#). Jeśli potrzebujesz wsparcia, skorzystaj z bezpłatnych konsultacji dietetycznych w [Centrum Dietetycznym Online](#).

- różne formy umiarkowanego wysiłku fizycznego w celu utrzymania kondycji,
- indywidualnie dobraną probiotykoterapię,
- konsultację ze specjalistą w zakresie technik relaksacji i radzenia sobie ze stresem.





## Zacznij od podstaw. Zmień nawyki i zadbaj o jelita

### **Nie spiesz się z jedzeniem**

Czy wiesz, że nie tylko to, co jesz, ale także to, jak i w jakiej atmosferze, ma ogromne znaczenie dla zdrowia Twoich jelit? **Mindful eating**, czyli uważność w jedzeniu, to skupianie uwagi na posiłku podczas jego spożywania. Dokładne przeżuwanie pożywienia wspomaga prawidłowe trawienie. Pokarm trafia do jamy ustnej, gdzie rozpoczyna się proces trawienny. Uważnie spożywany kęs jest dokładniej rozdrobniony oraz

dłużej poddawany trawieniu przez enzymy. Amylazy i lipazy znajdujące się w ślinie rozpoczynają rozkład węglowodanów oraz tłuszczów. Zostaje uruchomiona kaskada procesów trawiennych i zachodzi tzw. faza głowowa trawienia, która wspomaga wydzielanie kwasu żołądkowego na poziomie neuronalnym. Dobrze rozdrobniony i wymieszany ze śliną kęs łatwiej przechodzi przez przełyk do żołądka. Jedząc powoli, w spokojnej atmosferze połkasz mniejsze ilości powietrza, co

zmniejsza ryzyko wystąpienia wzdęć i bólu brzucha. To wszystko sprawia, że wprowadzenie większej uważności w jedzeniu ma znaczący wpływ na

poprawę samopoczucia u osób z IBS i zmniejszenie uczucia dyskomfortu. Postaraj się stosować do poniższych wskazówek.

## Praktykuj uważne jedzenie



Jedz przy stole – nie na stojąco czy na kanapie.



Unikaj rozpraszaczy – wyłącz radio, telewizor, odłóż telefon czy gazetę.



Nie nakładaj od razu wielkiej porcji jedzenia – weź dodatkę, jeśli czujesz, że posiłek nie zaspokoił głodu.



Jedz powoli, bez pośpiechu – transmisja sygnałów z żołądka do mózgu trwa ok. 15-20 minut, więc potrzeba trochę czasu, aby osiągnąć uczucie sytości.

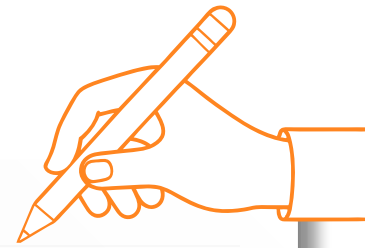


Skup się na tym, co masz na talerzu – wykonaj ćwiczenie nr 1, nr 2 i nr 3.



„Słuchaj” swojego organizmu – przed posiłkiem zastanów się czy na pewno jesteś głodny. Po jedzeniu zadaj sobie pytania: Czy czuję się najedzona/najedzony? Czy moje potrzeby zostały zaspokojone?



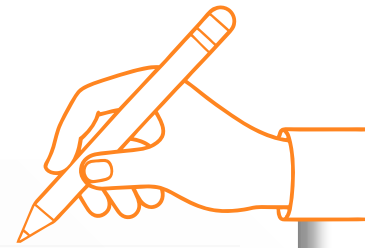
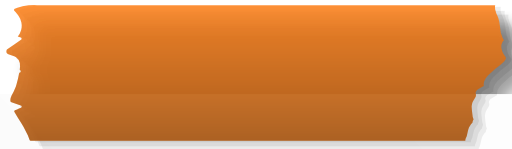


## Trening uważnego jedzenia

### Ćwiczenie nr 1 – test rodzynek

Spróbuj wyobrazić sobie, że nigdy nie jadłeś rodzynek. Podczas tego ćwiczenia będziesz widzieć i próbować tych suszonych owoców po raz pierwszy w życiu. Znajdź spokojne miejsce do wykonania ćwiczenia, usiądź wygodnie i unikaj rozpraszaczy.

1. Połóż na dłoni kilka rodzynek. Zwróć uwagę na ich wygląd – jaki mają kolor bądź kolory? Czy kształt jest regularny? Czy są takiej samej wielkości? Pooglądaj rodzynekę z każdej strony.
2. Poznaj strukturę rodzynek dotykając ją z każdej strony palcami. Możesz lekko ścisnąć ją w palcach. Zaobserwuj czy jest miękka, czy twarda. Czy struktura rodzynek coś Ci przypomina?
3. Powąchaj rodzynekę. Zastanów się, czy ten zapach coś Ci przypomina? Czy jest intensywny, czy może słabo wyczuwalny?
4. Wybierz rodzynekę, którą zjesz w pierwszej kolejności. Zastanów się czy zaczniesz od najmniejszej, czy największej sztuki.
5. Umieść rodzynekę w ustach. Nie gryź jej od razu – skup się na jej strukturze. Czy rodzynekę ma regularną strukturę? Czy uaktywniła się produkcja śliny?
6. Zaczynaj gryźć rodzynekę. Zwróć uwagę czy jest słodka, a może lekko gorzka? Jaką ma strukturę? Jak podczas gryzienia zmienia się jej konsystencja? Czy nagryzasz ją z łatwością, czy może jest lekko twarda?
7. Połknij rodzynekę, gdy poczujesz, że jest całkowicie rozdrobniona. Skup się na tym procesie – w jaki sposób przełykasz, co wtedy czujesz. Sięgając po kolejną rodzynekę spróbuj powtórzyć te czynności.
8. Jakie są Twoje wnioski?



## Ćwiczenie nr 2

Przygotuj sobie posiłek, może być to na przykład kanapka.

1. Ugryź kawałek, przeżuj i połknij.
2. Weź następny kęs i policz, ile razy przegryzasz jedzenie, zanim je połkniesz?
3. Przy kolejnym kęsie spróbuj gryźć, rozcierać kęs pokarmowy dwa razy dłużej niż zwykle.
4. Jak się czujesz?

Teraz widzisz, że pożywienie powinno trafiać do żołądka w postaci papki. Spróbuj poświęć posiłkom trochę więcej czasu dla lepszego trawienia i delektowania się smakami. Zastanów się, ile razy w ciągu tygodnia jesteś w stanie zjeść posiłek bardziej uważnie.



### Ćwiczenie nr 3

1. Przygotuj dwie porcje swojej ulubionej potrawy.
2. Jedną porcję zjedz nieuważnie, pośpiesznie.
3. Na kolejny posiłek lub kolejnego dnia spożyj drugą porcję, stosując zasady uważności w jedzeniu.
4. Czy zauważyłeś jakąś różnicę? Zastanów się nad poziomem głodu i sytości przed i po posiłkach. Porównaj swoje samopoczucie.

Trening uważnego jedzenia wymaga czasu i uwagi. Powyższe ćwiczenia możesz wykonać z dowolnym ulubionym produktem lub potrawą. Postaraj się robić to możliwie często – w ten sposób możesz zauważyć, jak można zwiększyć przyjemność z jedzenia, jednocześnie wspierając proces trawienny i zmniejszając dyskomfort po posiłku.

***Zwróć uwagę na regularne jedzenie posiłków, przerwy między nimi i ich objętość***

**Nie pomijaj posiłków, zrezygnuj z długich przerw między nimi. Unikaj posiłków o dużej objętości. Lepiej jeść mniejsze porcje, a częściej – co 3-4 godziny. Nie spożywaj posiłków o późnych porach, tuż przed snem. Postaraj się nie podjadać pomiędzy nimi.**

Zwróć uwagę na to, ile razy dziennie jesz oraz jak często podjadasz. Postaraj się spożywać od 4 do 6 posiłków w ciągu dnia z zachowaniem odpowiednio długich przerw między nimi. Dla zdrowia przewodu pokarmowego dobrą praktyką jest trzymanie się stałych pór posiłków. To ważne, aby przeanalizować swoją zwyczajową liczbę i częstotliwość spożywania posiłków. Wyznaczaj realne do osiągnięcia w tym obszarze cele.

### *Dlaczego odpowiednie przerwy między posiłkami są istotne?*



Nasze jelita posiadają specjalny system o nazwie **MMC, czyli wędrujący**

**kompleks mioelektryczny.** Są to fizjologiczne skurcze żołądkowo-jelitowe, które uaktywniają się około 1,5 godziny po spożyciu pokarmu, a dezaktywują w momencie spożycia kolejnego posiłku bądź przekąski. Działanie tego mechanizmu porównuje się do zmiatania brudnej powierzchni za pomocą szczotki. To jeden z najważniejszych mechanizmów warunkujących prawidłowy proces trawienny w naszym organizmie. System ten ma za zadanie „oczyszczać” układ pokarmowy z zalegających resztek

pokarmowych, a tym samym chronić go przed namnażaniem się drobnoustrojów.

Wspieranie funkcjonowania MMC może pomóc złagodzić objawy zespołu jelita nadwrażliwego, takie jak wzdęcia i zaparcia. Dlatego, aby umożliwić prawidłowy cykl oczyszczania przez MMC, istotne jest zachowywanie około 3-4 godzinnych przerw od jedzenia. Wspieranie działania MMC to także m.in. dbanie o rytm okołodobowy i włączenie odpowiedniej aktywności fizycznej.



Aby zwiększyć odstęp pomiędzy posiłkami upewnij się, że są one prawidłowo zbilansowane. Najlepiej dążyć do zachowania proporcji pełnowartościowego posiłku przedstawionego na modelu [Talerza Zdrowego Żywienia](#). Wybieraj różnorodne produkty przedstawione na Talerzu, według osobistej tolerancji. W ten sposób dostarczysz niezbędne składniki odżywcze, uzyskasz sytość na dłużej i zachowasz zalecane przerwy bez chęci podjadania.

## Uwzględnij w swojej diecie



Różnorodne, dobrze tolerowane warzywa będące źródłem błonnika rozpuszczalnego – 3-5 porcji w ciągu dnia



Różnorodne, dobrze tolerowane owoce – 2-3 porcje w ciągu dnia, przy czym jedna porcja to około 80 g



Produkty zbożowe, takie jak np. płatki owsiane, ryż, komosa ryżowa oraz inne dobrze tolerowane produkty zbożowe pełnoziarniste np. kasza gryczana, makarony razowe



Białko roślinne w postaci tofu, tempeh oraz dobrze tolerowanych nasion roślin strączkowych



Kwasy tłuszczowe omega-3 z tłustych ryb, orzechów włoskich, siemienia lnianego i oleju lnianego



Białko zwierzęce w postaci chudego drobiu (kurczak, indyk), ryb, jajek, dobrze tolerowanych chudych produktów mlecznych



2 litry niesłodzonych płynów – przede wszystkim niegazowanej wody

## Ogranicz spożycie

- Alkoholu
- Napojów gazowanych
- Czerwonego mięsa oraz jego przetworów
- Produktów wysokoprzetworzonych t.j.: słodycze, słone przekąski, dania typu fast food
- Cukru i soli
- Słodzików

## Sprawdź swoją tolerancję

- Mleko i produkty mleczne zawierające laktozę\*
- Produkty zbożowe pełnoziarniste, w tym produkty z pszenicy\*
- Warzywa cebulowe i kapustne\*

\*jeżeli nie odczuwasz dolegliwości po spożyciu – pozostaw te produkty w swojej diecie



### ***Dostosuj ilość oraz rodzaj błonnika pokarmowego w zależności od dominujących objawów***

Błonnik pokarmowy definiowany jest jako grupa związków wchodzących w skład ścian komórkowych roślin, które nie ulegają trawieniu przez ludzkie enzymy w układzie pokarmowym.

Błonnik może wspierać funkcjonowanie Twoich jelit. Jednak niektóre jego frakcje mogą także powodować uczucie wzdęcia i dyskomfort. **Warto sprawdzić swoje reakcje na produkty będące źródłem błonnika. To ważne, aby w zależności od dominujących objawów IBS dostosować indywidualnie jego rodzaj oraz ilość.**

### **Gdzie znajdziesz błonnik?**

W zwyczajowej diecie błonnik znajduje się w produktach pochodzenia roślinnego: warzywach i owocach, nasionach roślin strączkowych, produktach zbożowych, orzechach, pestkach i nasionach.

**Błonnik rozpuszczalny (np. beta-glukany, pektyny, fruktooligosacharydy, gumi roślinne, śluz roślinne, niektóre hemicelulozy):**

owies, jęczmień, owoce (np. jabłka, owoce cytrusowe), warzywa (np. pietruszka, marchew, bakłażan), nasiona roślin strączkowych (np. groch, fasola), siemię lniane, ziarna babki płesznik (psyllium), orzechy

**Błonnik nierozpuszczalny (celuloza, większość hemiceluloz i ligniny):**

produkty zbożowe z pełnego przemiału tj. pieczywo, mąki pełnoziarniste, otręby pszenne, grube kasze, brązowy ryż, a także skórki owoców i warzyw, niektóre owoce (np. czarna porzeczka) i warzywa (np. zielony groszek)



W produktach pochodzenia roślinnego występują obie frakcje błonnika, chociaż zarówno ich ilość, jak i wzajemne proporcje są zróżnicowane.



Stopniowe zwiększanie podaży błonnika w diecie (dodatkowe 3-4 g na dzień) powinno iść w parze z regularnym nawadnianiem się. Błonnik pokarmowy wchłania wodę w jelicie, dzięki czemu spełnia swoją funkcję zwiększając objętość stolca i regulując rytm wypróżnień. Przy jednoczesnym zwiększeniu podaży błonnika i niewystarczającym spożyciu płynów dochodzi do nasilenia się dyskomfortu, bólu brzucha, wzdęć, a nawet zaparcć.

Rekomendowane spożycie błonnika wynosi co najmniej 25 g dziennie dla zdrowej osoby dorosłej. Korzyści z odpowiedniej podaży tego składnika obejmują między innymi usprawnienie działania perystaltyki jelit czy profilaktykę nowotworów jelita grubego. **Zmagając się z zaburzeniami czynnościowymi jelit takimi jak IBS, warto dążyć do uzyskania zalecanego dziennego spożycia błonnika z produktów, które nie nasilają dolegliwości.**

**W przypadku, gdy dominującym objawem IBS są zaparcia** należy rozważyć zwiększenie spożycia błonnika, szczególnie produktów bogatych we frakcję rozpuszczalną. Wskazane jest stopniowe wzbogacanie swojej diety w produkty będące dobrym źródłem tej frakcji błonnika, a w szczególności w produkty zbożowe z owsa, jęczmienia oraz różnorodne warzywa i owoce.



Błonnik rozpuszczalny tworzy w przewodzie pokarmowym lepki „żel”, który działa ochronnie na nabłonek jelitowy. Dodatkowo zwiększa objętość stolca i poprawia jego tranzyt przez jelita. Może również bezpośrednio lub pośrednio pozytywnie wpływać na mikrobiotę jelitową stymulując wzrost pożytecznych bakterii m.in. *Lactobacillus* sp. i *Bifidobacteria* sp. W wyniku fermentacji bakteryjnej, z błonnika rozpuszczalnego powstają krótkołańcuchowe kwasy tłuszczowe – masłowy, propionowy i octowy. Mają one pozytywny wpływ na regulację motoryki jelit, metabolizmu glukozy, cholesterolu i lipidów. Kwas masłowy przyczynia się także do regeneracji nabłonka jelit i stanowi źródło energii dla komórek nabłonka.

**W przypadku, kiedy dominującym objawem IBS są biegunki, błonnik pokarmowy o frakcji nierozpuszczalnej może dodatkowo nasilać objawy: biegunki, bóle brzucha, wzdęcia i dyskomfort trawienny.** Obserwuj, jak się czujesz po spożyciu produktów zbożowych pełnoziarnistych, takich jak pieczywo pełnoziarniste, makaron razowy, brązowy ryż, a także otrąb. Podczas zaostrzenia objawów stosuj [zasady diety lekkostrawnej](#).

Dodatkowo zwróć uwagę, jak czujesz się po spożyciu potraw bogatych w **skrobię oporną**. Nazwa ta odnosi się do nietrawionej i niewchłanialnej w jelitach formy skrobi oraz produktów jej rozkładu. Z uwagi na swoje właściwości skrobia oporna zaliczana jest do błonnika pokarmowego. Powstaje w wyniku procesu czerstwienia bądź ochłodzenia produktów bogatych w skrobię. Proces ten jest nieodwracalny w związku z czym skrobia oporna nie zmienia swojej struktury i tym samym właściwości po podgrzaniu. Najlepsze jej

źródła to m.in.: ugotowane a następnie schłodzone ziemniaki, schłodzone potrawy mączne, makarony, kasze, ryż, czerstwe pieczywo czy mniej dojrzałe banany. **Obserwuj swoje reakcje na produkty zawierające skrobię oporną.**

Osiągnięcie zalecanej dziennej podaży błonnika pokarmowego w biegunkowej postaci IBS może być wyzwaniem. W takiej sytuacji można rozważyć włączenie dodatkowej suplementacji dobrze tolerowanym błonnikiem – o frakcji rozpuszczalnej.

**Pozytywne efekty odpowiedniego spożycia rozpuszczalnego błonnika pokarmowego można zaobserwować zarówno w przypadku dominujących biegunek, jak i zaparc. Frakcja rozpuszczalna łagodzi objawy u osób z IBS zmniejszając ból brzucha, wzdęcia i regulując rytm wypróżnień.**

Nasiona babki płesznik (*psyllium*) są dobrym źródłem błonnika o frakcji rozpuszczalnej.



Dodatkowym sposobem na zwiększenie udziału błonnika pokarmowego w diecie może być regularne spożywanie siemienia lnianego w ilości do 2 łyżek na dobę. Siemię lniane jest szczególnie polecane dla osób z IBS z przewagą zaparc. Włącz do diety dodatkowe 150 ml niesłodzonych płynów na 1 łyżkę siemienia lnianego. Warto spożywać raz dziennie kleik z siemienia – szklankę wody z siemieniem lub dodawać namoczone bądź zmielone nasiona do potraw.



Włączenie na stałe płatków owsianych do diety wykazuje pozytywny efekt szczególnie u osób, które zmagają się z nasilonymi wzdęciami. Uwzględnij w swoich posiłkach płatki owsiane, pieczywo z owsa czy też mąkę owsianą.

Suplementacja łuską nasion babki płesznik może być pomocna w przypadku zaparć, biegunek oraz w zmniejszeniu dolegliwości bólowych i jest rekomendowana dla osób z IBS przez polskie i zagraniczne towarzystwa gastroenterologiczne. Nasiona ulegają fermentacji w przewodzie pokarmowym w niewielkim stopniu, dlatego ryzyko wystąpienia dyskomfortu po ich spożyciu jest znacznie mniejsze.

Każda dodatkowa suplementacja błonnika powinna być wdrażana stopniowo i stosowana wraz ze zwiększeniem podaży płynów. Pamiętaj jednak, że suplementacja nie może w pełni zastąpić zrównoważonego i zbilansowanego sposobu żywienia. Możesz rozważyć włączenie *psyllium* jako dodatkowe wsparcie zmian w diecie i stylu życia.

### Przykład realizacji dziennego zapotrzebowania na błonnik pokarmowy (25 g)



1 szklanka truskawek

+



2 garści gotowanej fasolki szparagowej

+



1/2 szklanki suchej komosy ryżowej

+



garść orzechów włoskich

+



2 kromki orkiszowego pieczywa pełnoziarnistego

+



1/2 sztuki papryki czerwonej

+



1 łyżka zmielonego siemienia lnianego

## Jak suplementować babkę płesznik?

**Czas stosowania:**

> kilku tygodni

**Kiedy:**

20 minut przed posiłkiem

**Forma:**

sproszkowane łuski nasion do spożycia po wymieszaniu z wodą

**Dawkowanie:**

10-25 g/dobę, podzielonych na 2-3 porcje

**Dla kogo:**

osoby z zaparciami, biegunkami i bólami brzucha (m.in. w przebiegu IBS), osoby z nadciśnieniem, cukrzycą typu 2, zaburzeniami lipidowymi



Niewystarczające spożycie błonnika może nasilać objawy IBS, takie jak zaparcia i bóle brzucha, podczas gdy spożywanie go w odpowiedniej ilości może pomóc pozbyć się dolegliwości. Stopniowo zwiększaj udział błonnika w diecie, aby przyzwycząić do niego swój układ pokarmowy. Wybieraj produkty roślinne bogate w błonnik, po których nie odczuwasz dolegliwości. Obserwuj reakcje swojego organizmu. Jeśli wzdęcia i bóle brzucha nasilą się, powinieneś podać błonnik w innej formie lub w innej ilości na przyjmowaną porcję. Pamiętaj też o wystarczającym spożyciu płynów.



Jeżeli masz dolegliwości związane z IBS, oto produkty, które warto abyś miał przy sobie w domu, pracy, plecaku lub torebce.

### **Żywnościowa apteczka:**

- torebki z rumiankiem,
- siemię lniane lub babka płesznik w woreczku,
- płatki ryżowe lub owsiane w siateczce,
- kisiel bez dodatku cukru (opakowanie),
- bidon lub butelka z wodą.

### **Stosuj odpowiednie metody obróbki, by poprawić strawność posiłków**

Możesz poprawić strawność przygotowywanego posiłku poprzez zastosowanie odpowiednich technik kulinarnych.

Odpowiedni proces obróbki technologicznej, usuwanie skórki, pestek i twardych części roślin czy rozdrabnianie, przecieranie potraw może znacząco zwiększyć dostępność składników dla enzymów trawiennych i zmniejszyć zawartość błonnika pokarmowego. Pamiętaj, aby próbować danego produktu pod różną postacią i ocenić jaki stopień przetworzenia i forma podania jest przez Ciebie dobrze tolerowana. Spójrz na przykłady modyfikacji.

### **Przygotowując posiłki stosuj poniższe lekkostrawne techniki kulinarne:**



**gotowanie w wodzie,  
gotowanie na parze**



**pieczenie w folii, pergaminie lub pod przykryciem bez tłuszczu lub z niewielką ilością zalecanego tłuszczu roślinnego, np. oliwy z oliwek lub oleju rzepakowego**




**smażenie bez dodatku tłuszczu lub z niewielką ilością zalecanego tłuszczu roślinnego, np. oliwy z oliwek lub oleju rzepakowego**



**duszenie bez wcześniejszego obsmażania**

## Przykłady modyfikacji produktów i posiłków\*

	najciężej strawna wersja	łżejsza modyfikacja	lekkostrawna wersja
	surowe jabłko	pieczone jabłko	duszone i krojone jabłko bez skórki
	surówka z kapusty białej	gotowana, młoda kapusta biała	zmiiksowana młoda kapusta w zupie krem
	ciecierzyca gotowana (od suchych nasion)	ciecierzyca ze słoika	zmiiksowana pasta typu hummus
	makaron pełnoziarnisty	makaron jasny (oczyszczony) i pełnoziarnisty (w proporcji 50/50)	makaron jasny (oczyszczony)
	orzechy	zmiiksowane orzechy	krem orzechowy 100%
	cebula surowa	cebula gotowana/duszone	oliwa z oliwek z aromatem cebuli
	surowy brokuł	różyczki brokołu gotowane do miękkości	brokuł gotowany i zmiiksowany
	surowa papryka	pieczona papryka	papryka pieczona pozbawiona skórki i zmiiksowana
	czosnek surowy	czosnek pieczony	oliwa z oliwek z aromatem czosnku
	pieczywo z samych ziaren	pieczywo pełnoziarniste na zakwasie	pieczywo graham

\*Nie tylko sposób podania, ale także wielkość porcji ma znaczenie. Nietolerancja błonnika pokarmowego w danej potrawie może być spowodowana nieodpowiednim połączeniem produktów roślinnych, a także zbyt dużą objętością całego posiłku. Przykładem takiej potrawy może być duża porcja sałatki z surowymi owocami, warzywami, nasionami lub orzechami.



## Ćwiczenie nr 4

1. Już wiesz, co jest źródłem błonnika pokarmowego w diecie. Wypisz listę produktów ze swojego jadłospisu, które zawierają błonnik.
2. Jeśli wymieniłeś tylko kilka produktów, zacznij dodawać 1 dodatkową porcję produktu bogatego w błonnik dziennie (3-4 g błonnika w porcji na dzień), na przykład: pół szklanki płatków owsianych, 1 szklanka owoców jagodowych, 1 średni pomidor, 1 marchew lub 1 łyżka siemienia lnianego. W dniu kiedy dodałeś wybraną porcję produktu o wysokiej zawartości błonnika, wypij dodatkową szklankę wody.
3. **Obserwuj swoje reakcje.** Jeśli nie odczułeś nieprzyjemnych objawów, idź krok dalej i zwiększ spożycie o kolejne porcje produktów w kolejnych dniach.
4. Jeśli odczułeś dolegliwości po produkcie, spróbuj zmodyfikować formę jego podania na lżejszą wersję według wskazówek. Na przykład: duszony pomidor bez skórki zamiast świeżego ze skórką. Zastanów się czy dolegliwości na pewno spowodowała dodatkowa porcja błonnika, czy może inny produkt bądź czynnik pożywieniowy, np. stres.

## **Zwróć uwagę na żywność wyzwalającą objawy tzw. trigger foods**

Samoobserwacja to niezbędny element w walce z uporczywymi objawami zespołu jelita nadwrażliwego. Z diety warto wyeliminować produkty, które przyczyniają się do pogorszenia samopoczucia. Nasilenie objawów może wystąpić po następujących składnikach lub produktach:

- warzywa cebulowe, np. cebula, czosnek, por
- warzywa kapustne, np. brokuł, kalafior, kapusta
- produkty zawierające laktozę – mleko, produkty mleczne, gotowe produkty zawierające mleko w proszku
- nasiona roślin strączkowych, np. soczewica, fasola, soja, ciecierzycyca
- duże ilości surowych owoców (dlatego zaleca się ograniczenie do 3 porcji surowych owoców dziennie, przy czym porcja to ok. 80 g)
- ostre przyprawy, np. chilli, pieprz cayenne, mieszanki z ostrą papryczką, ocet, zalewy octowe, sos sriracha
- potrawy tłuste, np. smażone na głębokim tłuszczu, tłuste sery i sosy
- słodyczne, słone przekąski i inne wysokoprzetworzone produkty gotowe oraz niektóre potrawy spożywane „na mieście”
- napoje gazowane
- mocna herbata i kawa
- alkohol
- słodziki, np. sorbitol, ksylitol i inne poliole, słodziki występujące w bezcukrowych słodyczach (w tym gumie do żucia) i napojach, a także w niektórych produktach dla diabetyków i produktach wysokoproteinowych oraz „fit”



## Ćwiczenie nr 5

1. Przejrzyj swój domowy asortyment produktów. Sprawdź czy produkty w szafkach, lodówce, spiżarni zawierają w swoim składzie produkt/składnik z gamy **trigger foods**.
2. Przeczytaj wnikliwie skład gotowych produktów. Może się okazać, że na opakowaniu widnieje np. wyciąg, ekstrakt z trudnych do strawienia składników.
3. Zwróć uwagę na mieszanki przypraw, takie jak np. curry, pieprz czosnkowy, pieprz ziołowy, przyprawy do mięs, przyprawy do ryb.
4. Dokonaj samoobserwacji – jak czujesz się po danym produkcie? Czy wystąpiły wzdęcia, ból brzucha, zgaga, biegunka lub zaparcie?

**Stwórz swoją indywidualną listę produktów niewskazanych.** Za nasilenie objawów nie zawsze odpowiadają wszystkie wyżej wymienione, konkretne grupy produktów. Znaczenie ma nie tylko **rodzaj**, ale także **ilość** spożywanego produktu na porcję. Może okazać się, że włączenie do diety określonego problematycznego składnika będzie możliwe po zweryfikowaniu jaka wielkość porcji i forma podania jest dobrze tolerowana. Dodatkowo znaczenie ma nie tylko co trafia na talerz, ale także w jakiej atmosferze jest spożywany dany posiłek.



## Przykłady na Twoim talerzu

### Oryginalna wersja posiłku:



#### Przykład:

Leczo z podsmażoną cebulką, czosnkiem, kiełbasą, cukinią, papryką, pieczarkami w pomidorach i brązowym ryżem

### Lżejsza propozycja posiłku po modyfikacji:



#### Przykład:

Leczo z duszoną piersią z kurczaka na oleju rzepakowym z aromatem czosnku i ziół, gotowaną cukinią, papryką w pomidorach i białym ryżem

### Oryginalna wersja posiłku:



#### Przykład:

Kanapka z pieczywem z ziarnami, szynką parmeńską, pesto bazyliowym i serem



#### Przykład:

Kanapka z pieczywem graham z chudym twarożkiem, rzodkiewką, ogórkiem i oliwą z oliwek

### Metoda bieżącego notowania

wszystkich spożywanych potraw, napojów oraz występujących objawów pozwala na zidentyfikowanie produktów, które nasilają dolegliwości IBS. Aby Twoje notatki były bardziej uporządkowane możesz je zapisywać w dzienniczku. Taki dzienniczek to dobre narzędzie do

samoobserwacji i kontroli m.in. liczby oraz wielkości porcji i jakości diety.

**Na końcu ebooka znajdziesz gotowy wzór dzienniczka do wydrukowania, w którym możesz wpisywać swoje notatki i obserwacje.**



## Co należy notować w dzienniczku?

- godziny spożywania posiłków, napojów, przekąsek
- spożywane porcje jedzenia odmierzone w gramach, mililitrach lub miarach domowych (np. szklanka, łyżka)
- rodzaj i jak najdokładniejszy opis produktów spożywczych, np. pieczywo żytnie pełnoziarniste, rogalik z ciasta francuskiego z nadzieniem czekoladowym, makaron ryżowy, baton zbożowy z bakaliami w czekoladzie mlecznej
- ilość i rodzaj wypijanych płynów
- tempo spożywania posiłku oraz atmosferę (pośpiech, stres/spokój, relaks)
- obecność dystraktorów (rozpraszaczy) np. oglądanie TV czy korzystanie ze smartfona w trakcie jedzenia
- sposób obróbki technologicznej np. smażenie, pieczenie, gotowanie
- dodawane przyprawy i mieszanki przypraw, sosy, takie jak np.: czosnkowy, chilli, ocet, musztarda, curry, sriracha itp.
- zaobserwowane dolegliwości, np. ból brzucha, biegunka, zaparcia, uczucie niepełnego wypróżnienia, zgaga, odbijanie, wzdęcia, uczucie pełności; a także pora ich wystąpienia i czas trwania
- godziny pobudki, pójścia spać
- długość i intensywność aktywności fizycznej

Przykład wypełnionego dzienniczka znajdziesz poniżej – nie są to zalecenia żywieniowe ani rekomendowany jadłospis.

## MÓJ DZIENNICZEK ŻYWIENIOWY

Data	Dzień roboczy (tak/nie)	Godzina pobudki	Godzina zaśnięcia	Ilość wypitych płynów w ciągu doby	Aktywność fizyczna
11.05.2024	tak	06:00	01:20	2l	spacer ok. 30 min

Rodzaj posiłku	Godzina i miejsce spożycia posiłku, czas trwania, atmosfera	Poziom głodu	Opis posiłku, wypitych płynów objętość posiłku, składniki, rodzaj obróbki	Poziom sytości	Uwagi np. samopoczucie po i przed posiłkiem, emocje, stres, senność, dolegliwości
Śniadanie	7:00, dom, pośpiech	5	2 kromki pieczywa jasnego, ½ łyżeczki masła, 2 plasterki sera żółtego, 3 rzodkiewki, 1 łyżeczka majonezu, szklanka mocnej kawy ze śmietanką	7	przed posiłkiem – ok., pół godziny po posiłku – ból żołądka i biegunka, stres przed pracą
Przekąska	11:00, komunikacja miejska	3	jabłko, kawa, 3 krówki	6	głód, senność
Obiadokolacja	18:00, dom	1	4 ziemniaki, 2 łyżki buraczków ze stoika, 2 kotlety mielone smażone, szklanka wody gazowanej	8	przed posiłkiem – ok, pół godziny po posiłku – wzdęcia
Przekąska	22:00, do filmu przed snem	4	orzeszki w panierce, małe opakowanie 100 g	5	tuż po posiłku zgaga, godzinę po posiłku wzdęcia

## Ćwiczenie nr 6

1. Prowadź dzienniczek przez co najmniej tydzień – uwzględnij dni wolne od pracy. Uważnie notuj wszystkie objawy. Dzienniczek do wypełnienia znajdziesz na końcu e-booka na **stronie 84**.
2. Wyciągnij wnioski: Czy jakiś produkt z grupy trigger foods nasilił Twoje objawy? Co możesz poprawić w żywieniu, aby zmniejszyć swoje dolegliwości? Jak wygląda Twoja aktywność fizyczna? Czy pijesz wystarczającą ilość płynów? Czy się wysypiasz?
3. Jeżeli masz możliwość, stosuj metodę bieżącego notowania także wtedy, kiedy wprowadzasz nowe produkty do swojej codziennej diety.

### **Czytaj etykiety, ogranicz jedzenie wysokoprzetworzone, uważaj na potrawy jedzone „na mieście”**

Unikaj wysokoprzetworzonej żywności. To szeroki zakres produktów gotowych do spożycia, które powstają w wyniku wielu procesów. Zazwyczaj mają długi skład, którego zdecydowaną większość stanowią substancje wyekstrahowane z żywności, związki powstałe w wyniku licznych modyfikacji i dodatki, takie jak m.in.: ulepszacze smaku, zapachu, sztuczne barwniki, konserwanty, stabilizatory. Dodatkowo wysokoprzetworzona żywność jest źródłem cukrów prostych, soli i nasyconych kwasów tłuszczowych, które spożywane w nadmiarze mogą negatywnie wpływać na zdrowie. Żywność z tej grupy najczęściej nie jest źródłem składników odżywczych, witamin, składników mineralnych ani błonnika pokarmowego. **Ograniczenie tych produktów jest szczególnie ważne przy zaostrzeniu objawów IBS, ale także jako element profilaktyki chorób dietozależnych, w tym nadwagi i otyłości.**



Dostępne dane sugerują, że nadmierne spożycie wysokoprzetworzonej żywności, w tym zwiększone spożycie niektórych dodatków do żywności, może prowadzić do wystąpienia zaburzeń mikrobioty jelitowej, bariery jelitowej i odpowiedzi immunologicznej. Takie zmiany mogą z kolei prowadzić do nasilenia objawów IBS jak np. bóle brzucha, przewlekły dyskomfort i wzdęcia. Badania z tego zakresu są cały czas w toku i na razie stosunkowo niewiele analiz dotyczy wpływu substancji dodatkowych do żywności na mikrobiotę jelit u osób z IBS. Wśród wskazanych w publikacjach z tego zakresu substancji dodatkowych wymienia się m.in. substancje słodzące czy emulgatory. Poliole, np. maltitol, sorbitol, ksylitol, stosowane jako substancje słodzące, przy nadmiernym spożyciu mogą nasilać objawy, takie jak wzdęcia, dyskomfort, uczucie

pełności, a nawet powodować nagłe biegunki. Z tego powodu poliole zostały wskazane jako substancje wymagające ograniczenia w diecie low FODMAP rekomendowanej osobom z IBS. Znajdziesz je np. w niektórych napojach, w gumach do żucia czy słodyczach.

To ważne, aby w większości opierać swoją dietę na potrawach domowych, w których w pełni możesz decydować o składnikach, uwzględniając swoją osobistą tolerancję. Wykorzystuj świeże, jak najmniej przetworzone produkty, po których czujesz się dobrze. Gotuj potrawy, stosując sposoby obróbki technologicznej polecane w [diecie lekkostrawnej](#).

Jeżeli chcesz lub musisz zjeść posiłek „na mieście” i zależy Ci, aby nie wywołać/nasilić objawów, zwróć uwagę na sposób



**Mam ochotę na pizzę na mieście, ale nie chcę czuć się po niej ciężko. Co mogę zrobić by zmniejszyć ryzyko wystąpienia dolegliwości?**

By nie obciążać znacząco układu pokarmowego zjedz 1-2 kawałki pizzy, a nie całą. Wybierz „chudsza” wersję pizzy np. z mozzarellą i pomidorami zamiast pizzy cztery sery. Popijaj posiłek małymi łykami napoju – wybierz niegazowaną wodę lub inne niesłodzone, niegazowane propozycje, np. herbatę. Dokładnie przeżuвай każdy kęs pizzy – rozkoszuj się jej smakiem i zjedz ją uważnie.

Po posiłku warto wybrać się na krótki spacer lub wykonać dowolną czynność, która zaktywizuje Twoje ciało np. zejście po schodach.

obróbki technologicznej i skład potrawy. Wybieraj dania gotowane, gotowane na parze, pieczone, ewentualnie grillowane z niewielkim dodatkiem tłuszczu lub bez. Potrawy tłuste tj. smażone na głębokim tłuszczu, w panierce, z tłustymi sosami, z dużą ilością tłustych serów, okraszone skwarkami czy zasmażką mogą nasilić Twoje dolegliwości. Znaczenie mają także przyprawy oraz rodzaj dodatków takich jak np. cebula czy czosnek. Sprawdzaj czy w danej potrawie nie znajduje się produkt/składnik, po którym wiesz, że Twoje samopoczucie się pogorszy. Dopytuj o te informacje, jeśli nie znajdują się w menu.

Bezpiecznym wyborem mogą być, np. zupy warzywne na chudym wywarze, pieczone warzywa z grillowaną pierśią z kurczaka i ryżem, sałatka z grillowanych warzyw, kaszotto duszone z warzywami i tofu lub pierożki na parze z warzywami. Pamiętaj, że wielkość porcji również ma znaczenie.

### **Odpowiednie nawodnienie ma znaczenie**

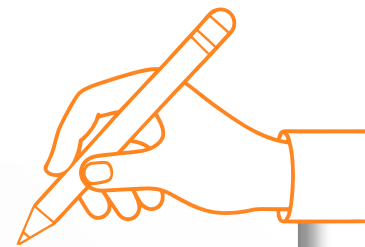
**Odpowiednie nawodnienie warunkuje prawidłową pracę jelit – wspomaga trawienie, wchłanianie składników odżywczych, równowagę mikrobiologiczną i usprawnia motorykę.** Picie wystarczającej ilości wody w ciągu dnia to kluczowy czynnik łagodzący objawy zapań i wzdęć.



Pij co najmniej 8 szklanek (8x250 ml) płynów dziennie, zwłaszcza niegazowanej wody lub innych niesłodzonych, niegazowanych napojów bezkofeinowych czy herbat ziołowych. Ogranicz mocną herbatę i kawę do 3 filiżanek dziennie. Wyeliminuj alkohol i słodkie napoje gazowane.

Nie tylko ilość, ale także rodzaj wybieranych płynów ma znaczenie w drodze do poprawy samopoczucia. Woda niegazowana to najbardziej polecany, neutralny napój. Dodatkowo korzystnie jest sięgać po niesłodzone napary bezkofeinowe, np. rumianek, melisę, koper włoski, kawę zbożową czy dobrze tolerowane fermentowane napoje mleczne (kefir, naturalny jogurt pitny).

Pamiętaj, że niektóre napoje zaliczane są do produktów wyzwalających objawy IBS. Napoje zawierające kofeinę, słodziki, napoje gazowane, alkohol mogą podrażniać jelita i wywołać lub nasilić dolegliwości. Jeśli po napojach mlecznych również odczuwasz dyskomfort, wypróbuj ich wersję bezlaktozową.



## Ćwiczenie nr 7

Pracuj nad nawykiem picia wody. Buduj go stopniowo, wyznaczając sobie realne do osiągnięcia cele. Zastosuj poniższe wskazówki:

1. Zaczynij i/lub zakończ dzień szklanką wody.
2. Pij regularnie przez cały dzień, nawet gdy nie czujesz silnego pragnienia.
3. Pij często i powoli, ale małymi łykami.
4. Trzymaj napełnioną szklankę z wodą/butelkę w zasięgu ręki i oka.
5. Wypij dodatkową porcję płynów podczas zwiększonej aktywności fizycznej.
6. Wychodząc z domu, zabieraj ze sobą butelkę/bidon z wodą.
7. Pij wodę do posiłków.
8. Jeśli nie pamiętasz o wypijaniu wody/płynów. pomocne będą przypomnienie w telefonie/zegarku lub informacja na karteczce.
9. Na koniec dnia zastanów się, ile litrów płynów udało Ci się wypić? Czy cel, czyli 8 szklanek na dobę, został osiągnięty?

## Kawa, herbata – czy to dla mnie?

Kofeina zawarta w mocnej kawie, herbacie (czarnej, zielonej, białej), yerba mate może działać drażniąco na układ pokarmowy i przyspieszać pasaż jelitowy, co prowadzi do wystąpienia biegunki i wzdęć. Osoby z zespołem jelita nadwrażliwego są szczególnie narażone na zaostrzenie dolegliwości po spożyciu kofeiny. **W rekomendacjach wskazuje się na ograniczenie napojów z kofeiną do 3 filiżanek dziennie.**



Osoby z biegunkową postacią IBS mogą doświadczać uporczywych dolegliwości po kawie. Natomiast osoby z zaparciową postacią IBS niekiedy wskazują na to, że umiarkowane spożycie kawy pomaga im w regularnym wypróżnianiu się.

Dlatego tak ważna jest samoobserwacja i dostosowanie ilości do własnych objawów. Przetestuj swoją wrażliwość na napoje kofeinowe. Zaobserwuj reakcje swojego organizmu. Zwróć uwagę jakich dodatków używasz do

napojów i czy one nie nasilają Twoich objawów. Znaczenie może mieć m.in. rodzaj mleka lub śmietanki, substancji słodzącej czy syropów. **Notuj objawy w dzienniczku spożycia.**

Jeżeli mocna kawa, herbata nasilają Twoje dolegliwości warto spróbować lżejszego rodzaju naparu o niższej zawartości kofeiny lub kawy bezkofeinowej czy herbaty ziołowej.



**W przypadku braku oczekiwanych efektów, mimo wprowadzonych wyżej opisanych modyfikacji w diecie i stylu życia, kolejnym możliwym etapem jest czasowe wprowadzenie protokołu diety low FODMAP.**





## Propozycje posiłków w zaparciowej i biegunkowej postaci IBS

Niezależnie od postaci IBS, przygotowanie posiłków nie musi być trudne. Ważne jest, aby odpowiednio dobierać sposób przygotowywania potraw do pojawiających się dolegliwości, m.in. poprzez zwiększanie lub zmniejszanie porcji błonnika pokarmowego i dobieraniu korzystniejszych składników.



*Wszystkie gramatury produktów są przeliczone na 1 porcję dla 1 osoby. Ilości produktów zbożowych, mięsa itp. są podane przed obróbką termiczną.*

## ŚNIADANIE

### Biegunki



#### Kanapki z domową wędliną

##### Składniki:

- chleb **pszenny** – 3 kromki [75 g]
- mięso z piersi indyka, bez skóry – porcja [80 g]
- pomidor, bez skórki – **1 mała sztuka [60 g]**
- masło – łyżeczka [5 g]
- oliwa z oliwek – łyżeczka [5 g]
- bazylia świeża – kilka listków
- majeranek suszony – szczypta
- pieprz czarny – szczypta
- sól – szczypta

##### Sposób przygotowania:

1. Mięso natrzyj przyprawami i oliwą.
2. Włóż do naczynia żaroodpornego. Piecz mięso w piekarniku w 180°C przez ok. 20 – 30 min. Mięso ostudź i pokrój w plastry.
3. Posmaruj pieczywo masłem, ułóż plasterki mięsa, plastry pomidora i listki bazylii.

### Zaparcia



#### Kanapki z domową wędliną

##### Składniki:

- chleb **graham** – 3 kromki [75 g]
- mięso z piersi indyka, bez skóry – porcja [80 g]
- pomidor – **1 średnia sztuka [150 g]**
- **ogórek kiszony** – **1 mała sztuka [60 g]**
- masło – łyżeczka [5 g]
- oliwa z oliwek – łyżeczka [5 g]
- bazylia świeża – kilka listków
- majeranek suszony – szczypta
- pieprz czarny – szczypta
- sól – szczypta

##### Sposób przygotowania:

1. Mięso natrzyj przyprawami i oliwą.
2. Włóż do naczynia żaroodpornego. Piecz mięso w piekarniku w 180°C przez ok. 20 – 30 min. Mięso ostudź i pokrój w plastry.
3. Posmaruj pieczywo masłem, ułóż plasterki mięsa, plastry pomidora, ogórka i listki bazylii.



## II ŚNIADANIE

### Biegunki



#### Płatki ryżowe z mussem malinowym

##### Składniki:

- płatki **ryżowe** – 4 łyżki [40 g]
- maliny, mrożone lub świeże – ½ szklanki [60 g]
- babka płesznik – łyżeczka [3 g]
- **twaróg półtłusty – plaster [50 g]**
- cynamon mielony – 2 szczypty
- woda – ½ szklanki [125 ml]

##### Sposób przygotowania:

1. Świeże maliny delikatnie przepłucz (mrożone wyjmij z torebki) i wrzuć do małego garnka, zalej kilkoma łyżkami wody. Gotuj na niewielkim ogniu.
2. Ugotowane maliny przetrzyj przez sitko.
3. Płatki ugotuj niewielkiej ilości wody tak aby lekko się rozgotowały (ok. 20 min.).
4. Do małej miski przełóż płatki, dodaj pokruszony twaróg i mus malinowy.

### Zaparcia



#### Koktajl malinowo – jogurtowy

##### Składniki:

- płatki **gryczane** – 4 łyżki [40 g]
- maliny, mrożone lub świeże – ½ szklanki [60 g]
- babka płesznik – łyżeczka [3 g]
- **jogurt naturalny (typu skyr lub zwykły) – 2 łyżki [50 g]**
- cynamon mielony – 2 szczypty
- woda – ½ szklanki [125 ml]

##### Sposób przygotowania:

1. Zmiksuj wszystkie składniki blenderem na jednolity koktajl.
2. Jeżeli wolisz bardziej płynną konsystencję, w trakcie miksowania dodaj więcej wody.

## OBIAD

### Biegunki



#### Gotowany kurczak z ziemniakami i dyniowym puree

##### Składniki:

- udko z kurczaka, bez skóry – porcja [150 g]
- ziemniaki, przed obraniem – ok. 3 większe szt. [240 g]
- dynia, pokrojona w kostkę (świeża lub mrożona) – szklanka [180 g]
- seler – kawałek [80 g]
- olej rzepakowy – 3 łyżeczki [15 g]
- koper ogrodowy, posiekany – 2 łyżeczki [6 g]
- oregano suszone – 2 szczypty
- pieprz – szczypta
- sól – szczypta

##### Sposób przygotowania:

1. Mięso oprósz lekko solą, pieprzem i ugotuj w niewielkiej ilości wody z dodatkiem liścia laurowego i ziela angielskiego.
2. Dynię (bez skórki) i seler pokrój w kostkę. Do garnka wlej pół szklanki wody. Kiedy zacznie wrzeć dodaj przyprawy i warzywa. Duś aż będą miękkie, ale nie rozgotowane.
3. Po ugotowaniu zmiksuj blenderem na jednolitą masę.
4. Ziemniaki obierz i ugotuj w lekko osolonej wodzie.
5. Kurczaka serwuj z puree dyniowym i gotowanymi ziemniakami posypanymi koperkiem.

### Zaparcia



#### Pieczony kurczak z kaszą gryczaną i surówką z marchwi i pomarańczy

##### Składniki:

- udko z kurczaka, bez skóry – porcja [150 g]
- kasza gryczana, sucha – 5 łyżek [50 g]
- marchew – 1 duża sztuka [60 g]
- pomarańcza – ¼ sztuki [60 g]
- seler naciowy – ½ łodygi [20 g]
- olej rzepakowy – 3 łyżeczki [15 g]
- natka pietruszki, posiekana – 3 łyżki [12 g]
- oregano suszone – 2 szczypty
- papryka słodka – szczypta
- pieprz – szczypta
- sól – szczypta

##### Sposób przygotowania:

1. Mięso natrzyj przyprawami, dwiema łyżeczkami oleju i włóż do naczynia żaroodpornego. Wstaw do piekarnika nagrzanego do 180°C. Piecz przez ok. 40 min. aż mięso będzie złociste.
2. Marchew obierz i zetrzyj na tarce. Seler naciowy pokrój w cienkie plastry. Pomarańczę obierz i pokrój w plastry.
3. Marchew, seler i pomarańczę wymieszaj w salaterce z łyżeczką oleju.
4. Kaszę ugotuj w lekko osolonej wodzie. Ugotowaną kaszę wymieszaj z posiekaną natką pietruszki.
5. Kurczaka serwuj z kaszą i marchewkowo-pomarańczową surówką.

## PODWIECZOREK

### Biegunki



#### Jaglanka z bananem

##### Składniki:

- kasza jaglana, sucha – 4 łyżki [40 g]
- banan – 1 średnia sztuka [180 g]
- cynamon mielony – 2 szczypty [2 g]
- **siemię lniane, mielone – 1 łyżka [10 g]**
- jogurt naturalny (typu skyr lub zwykły) – ok. 1/3 szklanki [50 g]
- sól – szczypta
- woda – ½ szklanki [125 ml]

##### Sposób przygotowania:

1. Kaszę przepłucz na sitku pod bieżącą wodą.
2. Ugotuj kaszę w niewielkiej ilości wody. W trakcie gotowania dosyp zmielone siemię lniane. Co chwilę mieszaj, aby kasza nie przywarła do dna.
3. Pod koniec gotowania dodaj plasterki banana i cynamon.
4. Przełóż do miseczki i dodaj jogurt.

### Zaparcia



#### Jaglanka z bananem

##### Składniki:

- kasza jaglana, sucha – 4 łyżki [40 g]
- banan – 1 średnia sztuka [180 g]
- **maliny świeże lub mrożone – 2 łyżki [50 g]**
- cynamon mielony – 2 szczypty [2 g]
- **orzechy włoskie, obrane i rozdrobnione – 1 łyżka [10g]**
- jogurt naturalny (typu skyr lub zwykły) – ok. 1/3 szklanki [50 g]
- sól – szczypta
- woda – ½ szklanki [125 ml]

##### Sposób przygotowania:

1. Kaszę przepłucz na sitku pod bieżącą wodą.
2. Ugotuj kaszę w niewielkiej ilości wody. Co chwilę mieszaj, aby kasza nie przywarła do dna. Pod koniec dodaj maliny i chwilę podgotuj.
3. Ugotowaną kaszę przełóż do miseczki i dodaj jogurt, plasterki banana, cynamon i orzechy.



## KOLACJA

### Biegunki



#### Warzywa duszone z tofu

##### Składniki:

- cukinia – 1/2 średniej sztuki [200 g]
- pietruszka, korzeń – 1 sztuka [50 g]
- **chleb pszenny – 2 kromki [50g]**
- tofu – ½ kostki [90 g]
- oliwa z oliwek – 3 łyżeczki [15 g]
- woda – ½ szklanki [125 ml]
- sok z cytryny – 3 łyżki
- natka pietruszki, posiekana – 3 łyżki [12g]
- oregano suszone – 2 szczypty
- pieprz – szczypta
- sól – szczypta

##### Sposób przygotowania:

1. Cukinię i obraną pietruszkę pokrój w cienkie plastry, skrop oliwą, sokiem z cytryny i posyp przyprawami.
2. Tofu pokrój w kostkę.
3. Rozgrzej patelnię, wlej do niej pół szklanki wody, a następnie dodaj warzywa i tofu.
4. Duś składniki na niewielkim ogniu aż warzywa będą miękkie.
5. Danie zjedz z pieczywem.

### Zaparcia



#### Pieczone warzywa z tofu

##### Składniki:

- cukinia 1/2 średniej sztuki [200 g]
- **papryka czerwona – 2/3 średniej sztuki [100 g]**
- **chleb żytni razowy – 2 kromki [50 g]**
- tofu – ½ kostki [90 g]
- oliwa z oliwek – 3 łyżeczki [15 g]
- woda – ½ szklanki [125 ml]
- sok z cytryny – 3 łyżki
- natka pietruszki, posiekana – 3 łyżki [12 g]
- oregano suszone – szczypta
- tymianek – szczypta
- **kurkuma – szczypta**
- **słodka papryka – szczypta**
- pieprz – szczypta
- sól – szczypta

##### Sposób przygotowania:

1. Tofu pokrój w kostkę, skrop łyżką oliwy, posyp kurkumą, papryką, włóż do naczynia i pod przykryciem trzymaj w lodówce godzinę.
2. Warzywa umyj i osusz. Z papryki usuń gniazdo nasienne.
3. Cukinię pokrój w grube plastry (ok. 1 cm), paprykę w paseczki.
4. Warzywa i tofu ułóż w naczyniu żaroodpornym, skrop oliwą i posyp przyprawami. Piecz przez 20 min. w 180°C.
5. Danie zjedz z pieczywem.



## Dieta low FODMAP czyli o niskiej zawartości łatwo fermentujących węglowodanów

Nawet 50 – 84% osób z IBS zgłasza nasilenie objawów choroby po jedzeniu, zwłaszcza po spożyciu produktów zawierających łatwo fermentujące węglowodany, ale także po spożyciu tłuszczu, alkoholu, napojów z kofeiną czy pikantnych potraw.

Spożycie produktów zawierających słabo wchłaniane, łatwo fermentujące, krótkołańcuchowe węglowodany

i poliole, czyli w skrócie FODMAP (*ang. Fermentable Oligosaccharides, Disaccharides, Monosaccharides and Polyols*), nasila w jelitach bakteryjne procesy fermentacyjne, co u osób z IBS jest przyczyną przykrych dolegliwości. Dlatego też dieta z ograniczeniem tych węglowodanów jest rekomendowana przez ekspertów jako jeden z elementów terapii IBS.

## Na czym polega dieta low FODMAP?

To sposób żywienia, w którym podaż węglowodanów łatwo fermentujących w jelitach ograniczana jest do określonej ilości w każdym posiłku. Część z nich ma też właściwości osmotyczne, czyli powoduje zatrzymywanie w jelitach wody. Wszystko to prowadzi do powstawania w jelitach gazów, wzdęć, biegunek co przez osoby z IBS odczuwane jest jako bolesne dolegliwości.



Koncepcja diety o niskiej zawartości FODMAP została opracowana przez naukowców z australijskiego Uniwersytetu Monasha, a pierwsze badania kliniczne z zastosowaniem tej diety przeprowadzono kilkanaście lat temu. Od tej pory dieta low FODMAP jest przedmiotem badań oceniających jej skuteczność. Wykazano, że właściwe stosowanie diety z ograniczeniem FODMAP nawet u 70% badanych prowadziło do zmniejszenia objawów IBS.

## Jakie węglowodany ogranicza się w diecie low FODMAP?

- Oligosacharydy – fruktany i galaktooligosacharydy
- Dwucukry – laktoza
- Cukry proste – fruktoza, ale występująca w produktach w nadmiarze do glukozy
- Poliole – np. sorbitol, mannitol, ksylitol, izomalt, maltitol

## Gdzie znajdziemy FODMAP?

FODMAP powszechnie występują w żywności i są zarówno naturalnym jej składnikiem, jak również mogą być dodawane w czasie przemysłowej produkcji żywności.

Zawartość FODMAP może się znacząco różnić w zależności od produktu, ale też od wielkości porcji produktu. Większa porcja danego produktu może być sklasyfikowana jako bogata w FODMAP, ale mniejsza porcja tego samego produktu będzie zawierała mniej FODMAP i może być dobrze tolerowana.

W niektórych produktach dominuje jeden rodzaj FODMAP, ale wiele produktów może zawierać jednocześnie kilka rodzajów FODMAP, np.

- w jabłku występują fruktoza i sorbitol,

- w szparagach czy syropie z agawy – fruktoza i fruktany,
- w pieczarkach – fruktany i mannitol,
- w pieczywie żytnim – fruktany, galaktooligosacharydy i fruktoza.

## Przykłady produktów zawierających FODMAP

### Fruktany i galaktoligosacharydy



suche nasiona roślin strączkowych



nasiona roślin oleistych



niektóre orzechy



produkty zbożowe na bazie pszenicy, jęczmienia, żyta

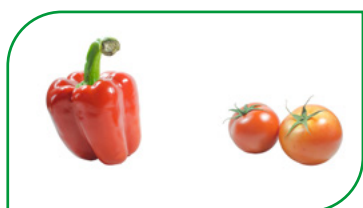


niektóre warzywa



niektóre suszone owoce

### Fruktoza



pomidor, papryka czerwona



mango, figi (świeże)



miód



syrop z agawy



chili w płatkach



sok pomarańczowy, czerwone wino

## Laktoza\*



Mleko



kefir



lody śmietankowe

\* zawartość laktozy w produktach mlecznych jest bardzo zróżnicowana, dlatego niektóre z nich mogą być tolerowane w określonej wielkości porcji

## Poliole\*



dynia piżmowa  
niektóre warzywa



morele, jabłko



glony wakame  
niektóre wodorosty morskie



pieczarki



bataty, kiszona kapusta



guma do żucia

\* są wykorzystywane jako substancje słodzące, można je kupić jako zamiennik cukru, są również składnikiem różnych przetworzonych produktów, niektóre z nich występują w żywności naturalnie

W związku z tym, że trudno byłoby wymienić i zapamiętać od razu wszystkie produkty, które mogą być źródłem łatwo fermentujących węglowodanów, tworzone są aplikacje zawierające wykazy produktów o niskiej i wysokiej zawartości tych węglowodanów. Dodatkowo

aplikacje mogą „podpowiadać”, jaka porcja danego produktu zawiera mało FODMAP, a jaka dostarczy ich zbyt dużo. To bardzo pomocne narzędzie, które ułatwia stosowanie założeń diety low FODMAP w praktyce.





Dieta o niskiej zawartości FODMAP nie jest dietą na całe życie!  
Pomaga jednak określić czy objawy IBS są zależne od FODMAP, a jeśli tak to, które pokarmy i FODMAP wywołują bądź nasilają objawy, a które są tolerowane.



**dieta low  
FODMAP**

Stosowanie tej diety nie należy do najłatwiejszych i może stanowić pewne wyzwanie. Szczególnie na początku, nieumiejętne realizowanie diety może wiązać się z ryzykiem niedoboru składników pokarmowych, np. błonnika, co w efekcie może powodować nasilenie objawów zaparciowej postaci IBS, ale też mieć negatywny wpływ na mikrobiotę jelitową.



Zaleca się aby dietę low FODMAP realizować pod opieką doświadczonego dietetyka, zwłaszcza podczas pierwszego i drugiego etapu diety.



## 3 etapy diety low FODMAP



- **1 etap** eliminacja  
2-6 tygodni
- **2 etap** reintrodukcja  
8-12 tygodni
- **3 etap** personalizacja  
długoterminowo

### Etap 1 czyli **ELIMINACJA**

**Czas trwania:** 2 – 6 tygodni

**Cel:** sprawdzenie czy objawy są zależne od FODMAP, ocena skuteczności ograniczenia bądź eliminacji FODMAP.

#### Na czym polega?

Polega na ograniczeniu produktów o wysokiej zawartości FODMAP do wielkości porcji na posiłek, przy której nie obserwuje się nasilenia objawów. W przypadku niektórych produktów może to oznaczać całkowitą ich eliminację. W praktyce, produkty o wysokiej zawartości danego rodzaju FODMAP, zastępuje się tymi o niższej zawartości FODMAP, np. mąkę pszenną – mąką gryczaną czy makaron pszenny – makaronem ryżowym.

Ten etap diety można realizować w wersji restrykcyjnej i łagodnej.

**Wersja restrykcyjna** wiąże się z eliminacją dużych i umiarkowanych ilości wszystkich rodzajów FODMAP. Ta wersja jest z reguły stosowana u większości osób z IBS, które zdecydowały się na stosowanie diety low FODMAP.

**Wersja łagodna** polega na eliminacji tylko kilku rodzajów FODMAP bądź tylko kilku bogatych w FODMAP produktów. Wśród produktów do eliminacji w tej wersji wymienia się: produkty z pszenicy i żyta, jabłko, gruszkę, arbuz, owoce pestkowe, owoce suszone, cebulę, por, kalafior, grzyby, nasiona roślin strączkowych, mleko i jogurt. Stosowanie tej wersji stanowi opcję dla osób z innymi problemami zdrowotnymi, np. chorobami zapalnymi jelit, z niedożywieniem, ale także osób stosujących inne restrykcje żywieniowe czy osób, które mogą mieć problem ze stosowaniem wersji restrykcyjnej.

Brak poprawy w trakcie realizacji tego etapu (za poprawę uznaje się mniejsze nasilenie objawów) może oznaczać, że objawy IBS nie są wrażliwe na FODMAP. Wówczas, w porozumieniu ze specjalistą, należy rozważyć inne terapie. W takiej sytuacji eksperci zalecają także by nie powtarzać tej diety.

Zdarza się również, że przyczyną braku skuteczności diety na tym etapie jest nieświadome spożywanie produktów

bogatych w FODMAP. Dlatego istotny jest kontakt z dietetykiem i ściśle przestrzeganie jego zaleceń.

## **Etap 2 czyli REINTRODUKCJA**

Do tego etapu można przejść wówczas, gdy pierwszy etap potwierdzi wrażliwość objawów na FODMAP.

**Czas trwania:** 8-12 tygodni

**Cel:** zidentyfikowanie rodzajów FODMAP, które powodują nasilenie dolegliwości oraz ustalenie indywidualnej tolerancji na poszczególne rodzaje FODMAP, co w ostatnim etapie ułatwi personalizację diety.



### **Na czym polega?**

Polega na stosowaniu zaleceń z pierwszego etapu przy jednoczesnym testowaniu poszczególnych rodzajów FODMAP i ich tolerowanej ilości.

Najczęściej stosowany jest schemat 6-dniowy, tzn. 3 dni próby z testowanym pokarmem i 3 dni przerwy. Następnie testowany jest kolejny pokarm.

Wydaje się, że kolejność testowanych rodzajów FODMAP nie ma większego znaczenia. W praktyce można jednak zacząć od tych produktów, które chcemy przetestować w pierwszej kolejności lub tych, które z dużym prawdopodobieństwem powinny być tolerowane. Ponieważ produkty zawierające fruktany u wielu osób z IBS nasilają dolegliwości to część ekspertów jest zdania, że ten rodzaj FODMAP powinien być testowany jako ostatni.

Z każdej grupy wybiera się z reguły jeden produkt, na podstawie którego sprawdza się tolerancję dla danego rodzaju FODMAP, np. miód lub paprykę czerwoną gdy testujemy tolerancję fruktozy (w nadmiarze do glukozy), mleko krowie gdy testujemy tolerancję laktozy, ciecierzycę gdy testujemy tolerancję galaktooligosacharydów czy pieczywo pszenne (nie na zakwasie) oraz warzywa i owoce oraz czosnek, a także cebulę gdy testujemy tolerancję fruktanów.

W ciągu trzydniowego cyklu testowania, każdego dnia sprawdzana jest tolerancja

innej wielkości porcji produktu zawierającego dany rodzaj FODMAP.

- 1 dzień – mała wielkość porcji, np.  $\frac{1}{4}$  –  $\frac{1}{2}$  dużej porcji
- 2 dzień – średnia wielkość porcji, np.  $\frac{2}{3}$  dużej porcji
- 3 dzień – duża wielkość porcji czyli taka jaką dana osoba zazwyczaj spożywa w posiłku.

Warto również, sprawdzić tolerancję produktów zawierających kilka rodzajów FODMAP. Z reguły robi się to w dalszej kolejności, zwłaszcza u tych osób które, np. lubią dany produkt i planują go uwzględnić w swoich posiłkach bardziej regularnie i długoterminowo.

Podczas realizacji etapu reintrodukcji szczególnie przydatne jest prowadzenie dzienniczka (w formie pisemnej lub elektronicznej – niektóre aplikacje mają taką opcję) do notowania stopnia nasilenia objawów, które mogą się pojawić po zjedzeniu porcji testowanych produktów. Objawy IBS mogą być jednak nasilane nie tylko przez FODMAP, ale też przez alkohol, napoje zawierające kofeinę, przez stres, a u kobiet np. przez miesiączkę. Notowanie dodatkowych czynników, które mogą nasilać objawy pomaga w interpretacji obserwacji. Jeśli występuje taki dodatkowy czynnik zwykle warto powtórzyć próbę tolerancji

produktu, podczas której ten czynnik odnotowano.

## Etap 3 czyli PERSONALIZACJA

W tym etapie chodzi o znalezienie równowagi między tolerowanymi pokarmami zawierającymi FODMAP, a unikaniem tych, które nasilają dolegliwości.

**Cel:** maksymalne zmniejszenie ograniczeń żywieniowych, zwiększenie różnorodności produktów w diecie i ustalenie indywidualnej diety FODMAP, możliwej do stosowania na dłuższą metę.

### Na czym polega?

Polega na ponownym wprowadzeniu do codziennej diety dobrze tolerowanych pokarmów i FODMAP, a ograniczaniu tych nie najlepiej tolerowanych, do poziomu, który zapewnia złagodzenie objawów.

Z czasem (np. po kilku miesiącach) warto powtórzyć próby tolerancji dla produktów i rodzajów FODMAP, które wcześniej nie były najlepiej tolerowane, aby sprawdzić, czy zmieniła się ich indywidualna tolerancja. W wielu przypadkach możliwe jest ponownie

wprowadzenie do codziennej diety produktów (porcji produktów) o znacznej zawartości FODMAP, chociaż trzeba się liczyć z tym, że nie będzie można ich jeść często lub w dużych ilościach.

### **Czy wszystkie osoby z IBS mogą stosować dietę low FODMAP?**

Dieta low FODMAP nie jest dietą dla każdej osoby z potwierdzoną diagnozą IBS.

Do osób dorosłych, u których dieta low FODMAP nie powinna być stosowana lub można rozważyć stosowanie łagodnej wersji tej diety należą:

- osoby z zaburzeniami odżywiania,
- osoby ze stwierdzonym niedożywieniem,
- osoby z niektórymi chorobami współistniejącymi, np. z chorobami zapalnymi jelit,
- osoby stosujące inne restrykcje żywieniowe, np. związane z alergią bądź nietolerancją pokarmową, stosujące dietę wegańską,
- osoby, które mają problem ze zrozumieniem zasad diety, co w konsekwencji może powodować problemy z jej właściwą realizacją

## **Praktyczne wskazówki**

### **Co pomaga zmniejszyć zawartość FODMAP w żywności?**

Odpowiednia obróbka technologiczna, kulinarna pomaga zmniejszyć w niektórych produktach zawartość FODMAP, dzięki czemu, zwłaszcza podczas pierwszego etapu stosowania diety, łatwiej jest znaleźć zamienniki eliminowanych produktów.



### **Moczenie, gotowanie, płukanie, cedzenie**

Moczenie, gotowanie, przepłukanie wodą po odcedzeniu z zalewy sprawdzi się w przypadku nasion roślin strączkowych i niektórych warzyw. Fruktany i galaktooligosacharydy są rozpuszczalne w wodzie, a więc te procesy pomogą obniżyć ich zawartość w produkcie.

Niższą zawartością FODMAP, niż poddane moczeniu i gotowaniu suche nasiona roślin strączkowych, mają zazwyczaj nasiona roślin strączkowych z puszki (oczywiście po odsączeniu i przepłukaniu). Przykładem może być soczewica czerwona z puszki, której można zjeść na porcję ok. 2 razy więcej niż soczewicy czerwonej gotowanej.

### **Fermentowanie** (w zależności od produktu)

Skutkiem procesu fermentacji jest zmniejszenie zawartości fruktanów i galaktooligosacharydów w produkcie końcowym, a im dłuższa fermentacja tym mniejsza ich zawartość. Dlatego osoby z IBS mogą sięgać np. po pieczywo orkiszowe na zakwasie (wykonane wyłącznie z mąki orkiszowej) czy tempeh (produkt otrzymywany przez fermentację ziaren soi).

Ale uwaga! W niektórych produktach proces fermentacji może zwiększać zawartość np. polioli. Przykładem takiego produktu jest kiszona kapusta, której nie należy stosować w pierwszym etapie diety.

### **Marynowanie**

W przypadku niektórych produktów, proces marynowania (w solance lub

occie) powoduje znaczące zmniejszenie zawartości fruktanów w produkcie końcowym. Przykładem takiego produktu są buraki, które w wersji marynowanej mogą być stosowane w pierwszym etapie diety, podczas gdy w formie nieprzetworzonej muszą być ograniczane, a nawet eliminowane. Podobnie jest z marynowanymi cebulkami. W przypadku tego produktu ważna jest wielkość porcji – mała porcja tj. 2 cebulki jest zwykle tolerowana, podczas gdy większa może powodować nasilenie dolegliwości.



### **Kiełkowanie**

Ten proces obniża zawartość FODMAP w ziarnach zbóż i nasionach roślin strączkowych, jednak zawartość FODMAP może się różnić w zależności od rodzaju kiełków. Przykładowo, dobrze tolerowane są kiełki fasoli, kiełki pszenicy tolerowane są w ograniczonej do 50 g wielkości porcji, zaś kiełki ciecierzycy nie są tolerowane.



## Wybór części rośliny

Okazuje się, że zawartość FODMAP może być różna w zależności od części rośliny. Niską zawartością FODMAP cechują się np. zielone części cebuli dymki (szczypior) czy zielona część pora. Mogą one stanowić w pewnym stopniu zamiennik cebuli/białej części pora w potrawach nadając im swoisty, cebulowy smak i aromat. Innym przykładem jest brokuł, który w łodyżce ma więcej FODMAP niż w górnej części (w różyczkach).

## Wykorzystanie działania tłuszczu

Fruktany nie rozpuszczają się w tłuszczach. Dlatego np. smakiem czosnku można się cieszyć korzystając z oleju bądź oliwy aromatyzowanych tym warzywem. W celu uzyskania aromatu cebuli lub czosnku w potrawie dopuszcza się również podsmażenie kawałka tych warzyw podczas przygotowywania dania, jednak trzeba pamiętać, aby usunąć cebulę i czosnek przed dalszymi etapami przygotowywania potrawy.

## O czym jeszcze warto pamiętać?



## Warzywa i owoce

Zawartość FODMAP w nieprzetworzonych warzywach i owocach może się różnić w zależności od ich gatunku, odmiany.

Na zawartość FODMAP w owocach ma wpływ stopień ich dojrzałości i jest ona zależna od rodzaju owoców. Więcej FODMAP jest np. w dojrzałym bananie (fruktany), niedojrzałej gruszcze (fruktoza i sorbitol).

Suszone owoce zawierają więcej FODMAP niż ich surowe odpowiedniki.

Warto zwracać uwagę na skład przetworów owocowych i warzywnych, które mogą zawierać dodatki cechujące się znaczną zawartością FODMAP.



## Ziemniaki

Ziemniaki i skrobia ziemniaczana mają niską zawartość FODMAP.

Słodkie ziemniaki, czyli bataty, z uwagi na zawartość mannitolu mogą być spożywane w określonej ilości na porcję.

## Grzyby

Większość grzybów zawiera mannitol, dlatego podczas pierwszego etapu diety low FODMAP należy ich unikać (także grzybów suszonych).

Boczniki mają niską zawartość FODMAP i mogą być stosowane w zwyczajowej wielkości porcji.

## Produkty zbożowe

Produkty na bazie pszenicy, żyta, jęczmienia (mąki, pieczywo, kasze, makarony) cechują się wysoką zawartością fruktanów.

Niższą ich zawartością cechują się produkty z ryżu, prosa, gryki, kukurydzy, tapioki i komosy ryżowej, dlatego mogą być stosowane jako zamiennik produktów pszennych, żytnich i jęczmiennych.

Warto pamiętać o czytaniu składu produktów kupowanych, aby ustrzec się dodatku składników o wysokiej zawartości FODMAP.



## Mleko i produkty mleczne

Mleko i produkty mleczne zawierają laktozę. Jej zawartość jest różna w zależności od produktu.

Mleko, maślanka, kefir cechują się większą zawartością laktozy. Zdecydowanie niższą zawartość tego dwucukru mają sery, dlatego mogą być stosowane w określonej ilości na porcję.

Podczas diety low FODMAP można stosować mleko i produkty mleczne bezlaktozowe.

## Mięso, ryby, jaja

Nieprzetworzone produkty z tej grupy nie zawierają FODMAP, można je więc spożywać pamiętając o zasadach racjonalnego żywienia.

Produkty przetworzone typu wędliny, mogą zawierać dodatki bogate w FODMAP, np. czosnek, dlatego należy zwracać uwagę na skład takich produktów.



### **Suche nasiona roślin strączkowych**

Suche nasiona fasoli, grochu, soi, soczewicy, ciecierzycy nawet po ugotowaniu mogą mieć znaczną zawartość FODMAP (galaktooligosacharydy), dlatego w pierwszym etapie stosowania diety należy je eliminować.

W ograniczonej ilości może być stosowana soczewica, ciecierzycyca z puszki z uwagi na niższą zawartość FODMAP, niż w ich ugotowanych odpowiednikach.

Produkty otrzymywane poprzez fermentację soi, np. tofu i tempeh mają niższą zawartość FODMAP w porównaniu do nasion soi. Produkty te mogą być spożywane w określonej wielkości porcji, która z reguły jest duża – dla tempeh wynosi do 220 g, dla twardego tofu – do 170 g. Miękkie tofu zawiera więcej FODMAP niż twarde, dlatego może być stosowane, ale w niewielkiej ilości.

### **Orzechy i nasiona**

Zawartość FODMAP w orzechach zależy od ich gatunku. Pistacje i nerkowce zawierają dużo FODMAP i w pierwszym etapie diety powinny być eliminowane. Mniej FODMAP zawierają orzechy włoskie, laskowe, migdały, pekan czy brazylijskie, więc mogą być stosowane w określonej wielkości porcji. Orzechy ziemne i makadamia mogą być stosowane w dowolnej wielkości porcji z uwagi na niską zawartość FODMAP.

Nasiona słonecznika, sezamu, szałwii hiszpańskiej (chia), maku, pestki dyni z reguły cechują się znaczną zawartością FODMAP, dlatego dopuszcza się ich stosowanie w diecie w określonej wielkości porcji.

### **Oleje**

Ta grupa produktów nie zawiera FODMAP, nawet jeśli są aromatyzowane, np. czosnkiem czy przyprawami.

### **Przyprawy**

Zawartość FODMAP zależy od gatunku roślin stanowiących przyprawę. Znaczną zawartością FODMAP cechują się np. czosnek granulowany/suszony, liście laurowe, kmin rzymski czy płatki chili. Z kolei w chili w proszku nie stwierdzono dużej zawartości FODMAP.

Warto zwracać uwagę na skład mieszanek przypraw pod kątem zawartości składników bogatych w FODMAP.

### **Substancje słodzące**

Wysoką zawartością FODMAP cechują się miód, cukier demerara, melasa, syrop z agawy. Z kolei niską zawartość FODMAP mają cukier (biały i brązowy), syrop klonowy, stewia.

Niskokaloryczne substancje słodzące typu ksylitol, sorbitol, mannitol, izomalt, laktitol to poliole, których w diecie low FODMAP należy unikać. Nie określono zaleceń co do stosowania erytrytolu.

### **Dodatki typu ketchup, majonez, musztarda**

Ketchup zawiera fruktany, może być jednak stosowany w określonej wielkości porcji.

Majonez nie powinien zawierać FODMAP, jednak majonez aromatyzowany przyprawami bądź dodatkami (sos majonezowy) może je zawierać. Należy zwracać uwagę na skład takich produktów pod kątem zawartości składników zawierających FODMAP.

Musztarda, sos sojowy, ocet (z wyjątkiem balsamicznego) mają niską zawartość FODMAP w standardowej wielkości porcji.



### **Napoje**

Woda pitna bez dodatków jest napojem uniwersalnym, nie zawierającym FODMAP.

Soki owocowe, w zależności od owoców z których je otrzymano, mogą zawierać FODMAP. Sok z cytryny w niewielkich ilościach nie powinien powodować dolegliwości.

Kawa ma niską zawartość FODMAP, jednak obecna w niej kofeina może nasilać dolegliwości. Należy pamiętać o dodatkach do kawy typu mleko, niektóre substancje słodzące, które także mogą działać niekorzystnie.

Herbaty mogą zawierać FODMAP, a ich zawartość różni się w zależności od gatunku i sposobu parzenia naparu. W diecie dopuszczony jest słaby napar herbaty czarnej, mocniejszy napar herbaty białej, zielonej czy mięty.

Zawartość FODMAP w napojach alkoholowych jest uzależniona od wielkości porcji alkoholu. Więcej FODMAP zawierają czerwone

wino i rum. Niską zawartość FODMAP stwierdzono w następujących porcjach innych alkoholi: 375 ml piwa, 30 ml wódki, whisky, brandy, tequilli.



Dieta low FODMAP stanowi strategię drugiego wyboru w dietoterapii IBS.

Dieta nie powoduje wyleczenia choroby, ale znacząco może zmniejszyć dokuczliwość jej objawów.

Stosowanie tej diety nie jest najłatwiejsze, dlatego warto ją realizować pod opieką doświadczonego dietetyka.

Stosowanie diety w praktyce mogą ułatwić specjalne aplikacje zawierające wykazy produktów o niskiej i wysokiej zawartości FODMAP z uwzględnieniem wielkości porcji tych produktów, dzienniczek, przepisy na posiłki o niskiej zawartości FODMAP.



## Alkohol a IBS

Poruszając temat zdrowych jelit ważne jest by wspomnieć o skutkach spożycia alkoholu. Badania wskazują, że nawet co trzecia osoba cierpiąca na IBS odczuwa pogorszenie objawów po konsumpcji napojów alkoholowych.

Warto podkreślić, że alkohol i związki powstające po jego spożyciu wpływają na pracę przewodu pokarmowego i mogą m.in.:

- zaburzać motorykę jelit,
- zwiększać przepuszczalność bariery jelitowej,

- negatywnie wpływać na wchłanianie składników odżywczych (węglowodanów, tłuszczów i białek),
- obniżać różnorodność składu mikrobioty jelitowej,
- powodować przewlekły stan zapalny błony śluzowej w jelicie cienkim.

Naukowcy zauważyli również, że alkohol pogarsza wchłanianie i transport węglowodanów takich jak FODMAP, co w efekcie może nasilać objawy IBS tj. gazy, wzdęcia i ból brzucha.

W jednym z badań przeprowadzonych w grupie kobiet z IBS i bez choroby wykazano, że umiarkowane lub niewielkie spożycie alkoholu nie powodowało zaostrzenia objawów IBS ani w grupie chorych, ani w grupie kontrolnej. Największe nasilenie objawów, zwłaszcza biegunek i bólu brzucha, obserwowano natomiast po wypiciu dużych ilości alkoholu w stosunkowo krótkim czasie.

Dlatego według ekspertów należy obserwować samopoczucie po konsumpcji alkoholu pod kątem

objawów IBS i w razie konieczności ograniczyć, a nawet zrezygnować z tego typu napojów.



***Pamiętaj, że nie ma bezpiecznej dawki alkoholu i najlepiej dla zdrowia nie tylko przewodu pokarmowego, ale również zdrowia ogólnego, zrezygnować z jego konsumpcji.***







## Probiotykoterapia w IBS – ważny element leczenia

Probiotykoterapia polega na włączeniu suplementacji specjalistycznymi preparatami, które zawierają wybrane szczepy żywych drobnoustrojów w odpowiednich ilościach. Suplementacja „dobrymi” bakteriami jelitowymi wpływa korzystnie na skład mikrobioty jelit.

Według stanowiska Światowej Organizacji Gastroenterologii (*WGO, ang. World Gastroenterology Organisation*) niektóre szczepy bakterii (np. *Lactobacillus plantarum 299v*, *Bifidobacterium bifidum MIMBb75*, *Saccharomyces boulardii*) podane w odpowiednio dobranej dawce mogą łagodzić objawy i poprawiać jakość życia osób cierpiących na zaburzenia takie jak zespół jelita nadwrażliwego.

Odpowiednio dobrana probiotykoterapia może pomóc zmniejszyć intensywność i częstotliwość bólu brzucha u osób z IBS. Dodatkowo może dojść do polepszenia rytmu wypróżnień oraz zmniejszenia uczucia wzdęcia.

Warto podkreślić, że aktualnie nie ma jednego szczepu, który wykazywałby korzystne działanie u wszystkich pacjentów cierpiących na IBS. Obecnie na rynku dostępnych jest wiele preparatów, które reklamowane są jako pomocne w IBS. To ważne, aby przed rozpoczęciem probiotykoterapii porozmawiać z lekarzem, w celu ustalenia odpowiedniego rodzaju i dawki suplementacji.



## Dieta to nie wszystko... Aktywność fizyczna i zdrowie psychiczne w IBS

**Pomimo, że odczuwasz dolegliwości ze strony układu pokarmowego, to sama modyfikacja diety nie wystarczy, by doszło do zminimalizowania objawów. Warto zwrócić uwagę także na rodzaj i ilość aktywności fizycznej, poziom stresu i jakość snu.**

### Aktywność fizyczna w IBS

Dolegliwości bólowe brzucha, wzdęcia, biegunki oraz inne objawy występujące w IBS nie ułatwiają podejmowania aktywności fizycznych. Osoby cierpiące

na IBS, z obawy o nadaktywną pracę jelit oraz konsekwencje ze strony układu pokarmowego, niechętnie spożywają posiłki przed wyjściem z domu. Niepodejmowanie regularnej aktywności fizycznej oraz nadmierne ograniczenie spożywania posiłków może skutkować przybieraniem masy ciała. Problemem jest również stres chorych związany z uczestnictwem w zajęciach grupowych czy z przebywaniem w miejscach publicznych. Pamiętajmy jednak, że aktywność fizyczna jest jednym z elementów poprawiających samopoczucie. Dlatego istotne jest,

żeby wyjść z domu choćby na krótki spacer. Jeżeli dolegliwości związane z IBS uniemożliwiają podejmowanie innych aktywności wysiłkowych, to właśnie do krótkich, regularnych spacerów należy ograniczyć swoje treningi.



Ruch jest bardzo istotny w leczeniu IBS, a stosowany z innymi elementami stylu życia, w tym odpowiednim sposobem odżywiania, stanowi sposób poprawy jakości życia, jak również może skutecznie przeciwdziałać niepożądanym objawom choroby.

Należy zwrócić uwagę na intensywność podejmowanej aktywności. Zbyt intensywne uprawianie sportu może wpłynąć niekorzystnie na prawidłowe funkcjonowanie jelit. W trakcie intensywnego wysiłku fizycznego krew jest odprowadzana do mięśni i serca, co może skutkować słabszym ukrwieniem i pogorszeniem funkcjonowania jelit. Ćwiczenia o dużej intensywności nie są wskazane u osób z postacią biegunkową IBS, ponieważ mogą nasilić biegunki. Z kolei regularny trening o umiarkowanej intensywności

może wpłynąć na jelita korzystnie. Nie spowoduje to pełnego wyeliminowania przyczyn IBS i wyleczenia choroby. Jednak dzięki regularnej aktywności można zmniejszyć objawy i poprawić funkcjonowanie całego organizmu.



Codzienny wysiłek fizyczny wpływa korzystnie na działanie funkcjonalnej tłoczni brzusznej, która sprzyja prawidłowemu wypróżnianiu. Natomiast uprawianie aktywności takiej jak np. bieganie, poprawia perystaltykę jelit, co jest istotne zwłaszcza podczas zaparć. Aktywność fizyczna ułatwia też odprowadzanie gazów, przez co zmniejsza częstotliwość występowania wzdęć. Ćwiczenia wpływają na łagodzenie stanów zapalnych jelit poprzez przeciwzapalne działanie miokin (substancji uwalnianych z mięśni szkieletowych podczas wysiłku) i pośrednio działając na mikrobiotę jelitową.

Badania wskazują na korzystny wpływ wysiłku fizycznego o niskiej i umiarkowanej intensywności u osób z IBS. Zaobserwowano, że taka aktywność łagodzi stany zapalne, co w konsekwencji

zmniejsza stres oksydacyjny i nasilanie się objawów choroby. Dorośli potrzebują min. 150 minut umiarkowanych ćwiczeń tygodniowo. To około 20 minut szybszego marszu dziennie. **Ruch jest szczególnie istotny w zaparciowym typie IBS, ponieważ skutecznie poprawia perystaltykę i przesuwanie się treści pokarmowej w kierunku jelita**

**grubego.** Właśnie dlatego, aktywność fizyczna jest skuteczną profilaktyką zaparć i dobrym sposobem na ich eliminację.

W problemach związanych z objawami IBS poleca się ćwiczenia aerobowe czyli ćwiczenia o niskiej lub średniej intensywności, takie jak:



**spacery, nordic walking** – 20 minut spaceru dziennie pozwala uwolnić endorfiny (hormon szczęścia), poprawia nastrój, wspomaga łagodzenie lęków i objawów jelitowych



**tai-chi** – chińska gimnastyka medytacyjna pomagająca zrelaksować umysł i ciało



**pilates** – ćwiczenia dające świadomość własnego ciała w codziennych czynnościach oraz przywracające równowagę psychofizyczną



**gimnastyka** – wykonywana w godzinach porannych dodatkowo pobudza metabolizm na cały dzień



Zalecane są również ćwiczenia stabilizacyjne z wykorzystaniem funkcjonalnej tłoczni brzusznej, takie jak ćwiczenia związane z ruchem, wykorzystujące ruchy rotacyjne tułowia, wzmacniające mięśnie tułowia, ćwiczenia oporowe z wykorzystaniem elastycznych taśm do ćwiczeń czy joga oraz ćwiczenia oddechowe, które redukują stres, poprawiają samopoczucie, a także korzystnie wpływają na zwiększenie świadomości swojego ciała

**Elementem wspomagającym postępowanie w IBS może być osteopatia.**



Osteopatia, podobnie jak fizjoterapia, to system diagnostyki i leczenia wielu schorzeń. To wolna od leków, nieinwazyjna terapia wykorzystująca wiele technik, chwytów i pozycji ułożeniowych pacjenta, której celem jest poprawa funkcjonowania wszystkich układów organizmu poprzez zastosowanie odpowiednich technik manualnych.

Podstawowym celem leczenia osteopatycznego stosowanego w IBS jest zmniejszenie przewlekłego bólu, jak również stanu zapalnego w obrębie układu pokarmowego. W leczeniu chorych na IBS stosuje się techniki manualne skoncentrowane na strukturach układu nerwowego, krążenia,

strukturach kręgosłupa, układzie trzewnym, przeponie miednicznej i oddechowej.

Celem ich stosowania jest przywrócenie homeostazy, normalizacja pracy wegetatywnego układu nerwowego odpowiedzialnego m.in. za unerwienie narządów wewnętrznych, pobudzenie aktywności układu limfatycznego oraz opanowanie dysfunkcji somatycznych, tzn. dolegliwości odczuwanych przez pacjentów jako dolegliwości fizyczne. Wykorzystuje się do tego celu techniki wisceralne (trzewne).

W terapii osteopatycznej ważne jest, żeby nie przekierować pracy na odcinek jelita ani brzucha, który danego dnia wykazuje objawy. Tego rodzaju działanie nie rozwiązuje podstawowych problemów związanych z odruchami jelitowymi i nawykami, na które można wpłynąć jedynie przez pracę nad wszystkimi napięciami u chorych, a nie jedynie nad tymi, które są aktywne w danym momencie. **Nie należy zapominać, że w leczeniu pacjenta z IBS kluczowa jest współpraca interdyscyplinarna lekarza, dietetyka, psychologa, fizjoterapeuty/osteopaty.**

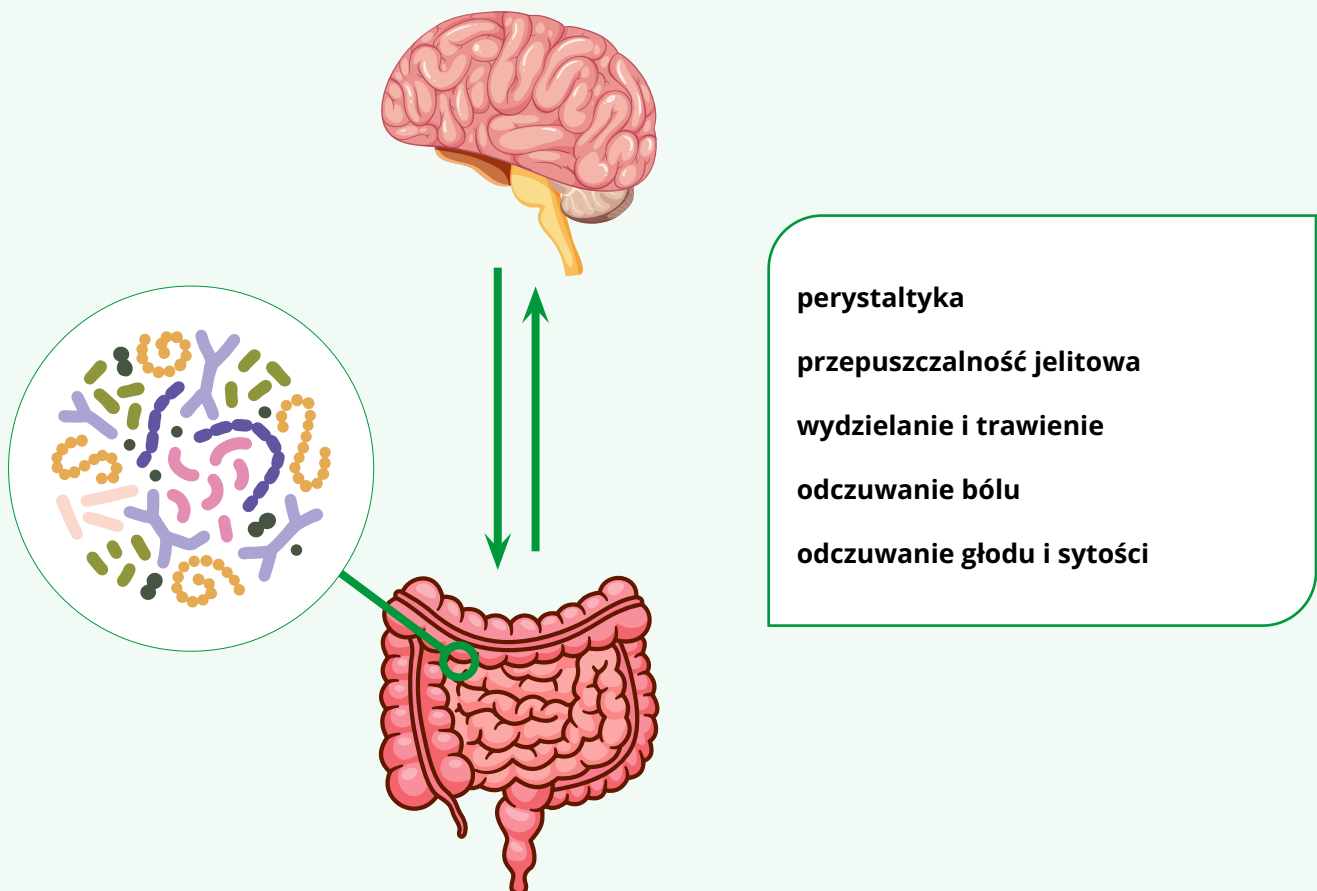


## Oś mózg – jelita w IBS

Przyczyny IBS nie są do końca poznane, jednak uważa się, że jednym z głównych czynników są zaburzenia wzajemnej komunikacji między układami nerwowym, hormonalnym, immunologicznym i pokarmowym. Jelita często nazywa się „drugim mózgiem”, ponieważ mają własny, enteralny układ nerwowy. Terminem „oś mózgowo-jelitowa” bądź „jelitowo-mózgowa” nazywamy

skomplikowaną, ciągłą, dwukierunkową komunikację między układem trawiennym, a mózgiem. Na interakcje między układem nerwowym i pokarmowym wpływa w dużym stopniu mikrobiota jelitowa, a odgrywana przez nią rola w funkcjonowaniu całego organizmu jest wciąż badana. Wiemy natomiast, że powstawanie zaburzeń czynnościowych przewodu pokarmowego w IBS jest ściśle związane z sygnałami przekazywanymi przez mózg i układ nerwowy.

## Regulacja czynności jelit przez mózg i odwrotnie





## Zdrowie psychiczne osób z IBS

Stres i emocje takie jak np. niepokój, lęk mogą wpływać na pracę jelit. Reakcja będąca efektem sytuacji stresowej może objawiać się nadaktywnością jelit i biegunką lub wręcz przeciwnie – spowalniać ich pracę powodując zaparcia. To działa w obie strony, ponieważ jelita w takiej sytuacji „wysyłają” do mózgu sygnały, które mogą mieć wpływ na zdrowie psychiczne.

Inaczej mówiąc, **zła kondycja jelit może wywoływać u danej osoby stres lub niepokój, z kolei stresujące sytuacje często powodują zaostrzenie objawów**. Efektem tego jest zwiększone ryzyko wystąpienia zaburzeń zdrowia psychicznego – głównie stanów lękowych i depresyjnych – u osób z zespołem jelita nadwrażliwego. Z tego powodu interwencje nastawione na poprawę funkcjonowania psychicznego okazują się skuteczne w leczeniu objawów IBS.

stresu

lęku przed  
wyjściem z domu

lęku przed jedzeniem

bezsilności

niskiej samooceny

zdezorientowania

Osoby zmagające  
się z IBS często  
doświadczają:

przemęczenia

frustracji

bezzadności

poczucia osamotnienia



*Leczenie psychiatryczne jest jednym z elementów terapii IBS rekomendowanym przez Polskie Towarzystwo Gastroenterologii. Wprowadzenie odpowiedniej farmakoterapii zaburzeń nastroju może okazać się niezbędne w uzyskaniu trwałej poprawy w IBS. Jeśli podejrzewasz, że w Twoim przypadku stres czy lęk odgrywają istotną rolę w występowaniu objawów IBS, skonsultuj się z lekarzem psychiatrą.*

## Lepsze funkcjonowanie z IBS – wskazówki

Występowaniu IBS sprzyja wiele czynników, na które nie mamy wpływu. Jest jednak coś, co zależy od nas – zmniejszając wpływ stresu i dbając o swój dobrostan psychiczny, możemy złagodzić objawy choroby.

## Dbaj o zdrowy sen

Regularny i niezakłócony sen jest podstawą fizycznego i psychicznego funkcjonowania organizmu człowieka. Optymalnie powinien on trwać nieprzerwanie 7-8 godzin. Chcąc zadbać o lepszy sen, warto wprowadzić korzystne dla niego nawyki. Przestrzeganie zasad higieny snu, takich jak nieużywanie urządzeń elektronicznych przed snem i unikanie kofeiny w drugiej połowie dnia, może pomóc osobom, które mają trudności z uzyskaniem lepszej jakości snu.

Pamiętaj, że nie musisz wprowadzać wszystkich zmian naraz – zacznij od tych, które dziś wydają Ci się najbardziej możliwe do zrealizowania.

Jeśli masz trudności z utrzymaniem higieny snu, nie widzisz efektów swoich starań lub podejrzewasz u siebie bezsenność, skieruj się do poradni leczącej zaburzenia snu. W poprawie snu

## Co możesz zrobić, aby Twój sen był lepszy?

staraj się wstawać i kłaść spać o stałych porach

unikaj drzemek w ciągu dnia

zjedz niezbyt obfitą kolację na 2-3 godziny przed snem

nie pij alkoholu

wprowadź łagodny, regularny ruch na świeżym powietrzu, np. spacer

unikaj intensywnego wysiłku fizycznego tuż przed snem

ogranicz oglądanie telewizora, korzystanie ze smartfona, tabletu, komputera na co najmniej 1 godzinę przed snem

ogranicz spożycie kofeiny (m.in. kawy, herbaty) na kilka godzin przed snem

wycisz i zrelaksuj się przed snem

wywietrz pokój i zadbaj o optymalną temperaturę pomieszczenia w czasie snu

zadbaj o zaciemnienie sypialni

śpij na wygodnym, niezbyt miękkim materacu

może Cię wspomóc lekarz psychiatra lub wyspecjalizowany psychoterapeuta poznawczo-behawioralny. Na rynku istnieją również aplikacje umożliwiające samodzielną pracę nad poprawą jakości snu.

### Zidentyfikuj źródła stresu i ogranicz ich wpływ

Stres jest naturalny i konieczny dla prawidłowego funkcjonowania organizmu. Jest on odpowiedzią na zagrożenie uruchamiając reakcję „uciekaj albo walcz”. Problem pojawia się wtedy, kiedy pobudzenie organizmu przedłuża się, mimo braku występowania realnego zagrożenia. Przewlekły stres wiąże się z zaburzeniami pracy układu pokarmowego m.in. zwolnieniem perystaltyki jelit czy hamowaniem produkcji enzymów trawiennych. W dłuższym czasie dochodzi również do zmiany różnorodności mikrobioty, zaburzenia funkcjonowania bariery jelitowej oraz rozwoju stanów zapalnych.

Dla wielu z nas podstawowym stresorem na co dzień jest praca. Jeśli w czasie wykonywania obowiązków służbowych czujesz się przytłoczony, spróbuj:

- wstać od biurka, rozprostować się i wykonać lekkie ćwiczenia np. rozciąganie, a po pracy wybierz się na jogę lub pilates z bliską osobą

- w przerwie zrób krótki spacer po domu lub biurze
- weź kilka głębokich oddechów, gdy czujesz się niespokojny



Zastanów się, kiedy obserwujesz u siebie nasilenie objawów. Czy są to dni, kiedy czeka Cię ważne spotkanie w pracy? Może przed egzaminem? Sprawdź, czy objawy są łagodniejsze, kiedy stres związany ze szkołą czy pracą nie występuje np. w czasie weekendu lub urlopu. Może to oznaczać, że aby uzyskać trwałą poprawę konieczne będą: wprowadzenie technik pomagających efektywnie radzić sobie ze stresem na co dzień, modyfikacja trybu pracy lub w skrajnych przypadkach – rozważenie zmiany miejsca zatrudnienia.

### **Choroba jest również istotnym, a często pomijanym źródłem stresu.**

Objawy związane z IBS są uciążliwe i związane z częstym dyskomfortem. Osoby cierpiące na IBS doświadczają trudności, które w znacznym

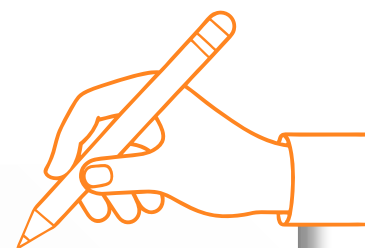
stopniu wpływają na codzienne funkcjonowanie – przewlekłe biegunki, zaparcia, wzdęcia, bóle brzucha mogą nasilać niepokój i znacznie obniżyć jakość życia. W przypadku występowania dolegliwości jelitowych nawet proste codzienne czynności, takie jak wyjście do sklepu lub spotkanie ze znajomymi, mogą powodować stres ze względu na obawy związane ze spożywaniem posiłków poza domem czy brakiem dostępu do łazienki.

### Odpuść i spędzaj czas z bliskimi

Regularny odpoczynek najlepiej zapobiega negatywnym skutkom stresu, przemęczeniu czy wypaleniu. Powinniśmy wypoczywać nie tylko w trakcie urlopu – warto tak planować

pracę, aby każdego dnia znaleźć czas na regenerację. Pomocne może być planowanie tego czasu z wyprzedzeniem. **Formy wypoczynku mogą być różne – ważne, żeby były dopasowane do naszego temperamentu, stylu życia, potrzeb i możliwości.**

Spędzanie czasu z bliskimi jest ważnym elementem zdrowego stylu życia, ponieważ utrzymywanie relacji sprzyja naszemu zdrowiu zarówno psychicznemu, jak i fizycznemu. Autentyczne, zdrowe relacje wpływają na redukcję odczuwanego stresu, zapewniają wsparcie emocjonalne, sprzyjają rozwojowi osobistemu i zaspokajają potrzebę przynależności, która jest jedną z kluczowych potrzeb człowieka.



### Ćwiczenie nr 8

Już dziś zaplanuj i zapisz w kalendarzu czas na odpoczynek. Może to być wyjście do kina czy teatru, spotkanie z przyjacielem lub grupą znajomych, spacer w parku, prace w ogródku lub leżenie i nicnierobienie. Jeśli z wyprzedzeniem zarezerwujesz czas na odpoczynek, większa będzie szansa na to, że faktycznie poświęcisz swój czas wolny na relaks.

## Ćwicz uważność

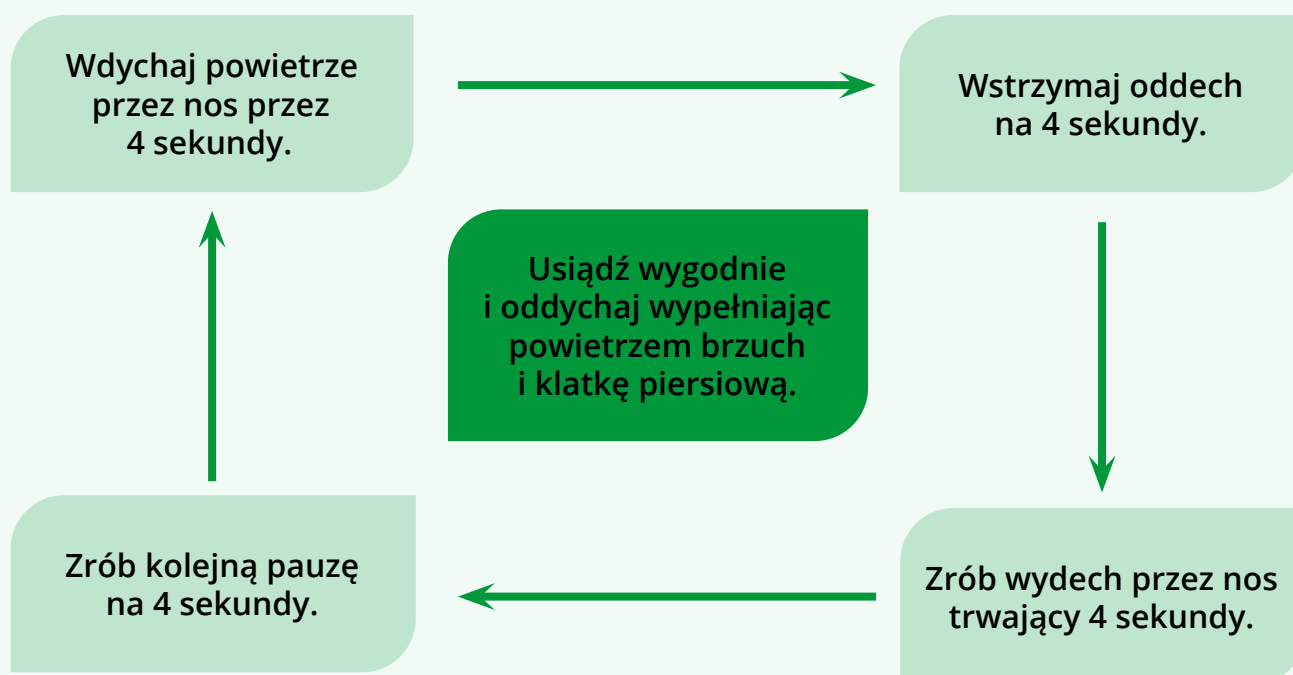
Uważność to skupianie się na tu i teraz, bez oceniania odbieranej rzeczywistości. Bycie obecnym, pozwala na obserwację myśli, doznań czy otoczenia. W IBS regularnie stosowana praktyka uważności może wpływać na zmniejszenie stresu i niepokoju powodowanego przez występowanie objawów, obniżenie odczuwanego bólu i wrażliwości trzewnej oraz poprawę jakości życia.

Uważność można praktykować na co dzień. Na początek, treningiem uważności może być tak naprawdę każda

czynność, w którą się zaangażujemy i skupimy na jej wykonaniu bez rozpraszania. Może to być spacer w lesie z uważnością na dźwięki, zapachy i inne doznania; prace domowe jak, np. odkurzanie, prasowanie, zmywanie naczyń, gotowanie; czynności higieniczne – mycie rąk, zębów. Ćwiczenie dotyczące bycia uważnym w czasie jedzenia znajdziesz na str. 15

Dalszą pracę nad uważnością wspomagać mogą techniki relaksacyjne takie jak: medytacja, ćwiczenia oddechowe, skanowanie ciała, trening autogenny Schultza czy trening progresywnej relaksacji mięśni Jacobsona.

## Ćwiczenie relaksacyjne: Oddychanie pudełkowe (po kwadracie, box breathing)



Jeśli 4 sekundy to za dużo, możesz zacząć od 2 lub 3 sekund.  
Powtarzaj cykl max. 10 razy z rzędu.

## Zadbaj o swoje zdrowie psychiczne

Zaburzenia sygnalizacji w osi mózgowo-jelitowej odgrywają ważną rolę w IBS, a ukierunkowanie na tę oś za pomocą terapii psychologicznych zapewnia dodatkowe możliwości leczenia.

Pamiętaj, że każda osoba jest inna i może potrzebować odmiennego rodzaju oddziaływania. Porozmawiaj z lekarzem prowadzącym na temat możliwości wprowadzenia wielokierunkowego podejścia w leczeniu IBS.

### **Terapia poznawczo-behawioralna (CBT)**

Terapia poznawczo-behawioralna (CBT) ma na celu modyfikację sposobu myślenia, odczuwania, zachowania i reagowania w celu zminimalizowania lub wyeliminowania niepożądanych myśli i zachowań. W terapii CBT w IBS praca obejmuje to, w jaki sposób osoba doświadczająca objawów, myśli i zachowuje się w związku z ich występowaniem. Często zdarza się, że pacjenci unikają pewnych pokarmów lub sytuacji, które ich zdaniem mogą powodować lub nasilać objawy. Z biegiem czasu te naturalne reakcje mogą prowadzić

do izolacji, niepokoju i stosowania znacznych restrykcji żywieniowych.

**W trakcie terapii poznawczo-behawioralnej wypracowywane są bardziej adekwatne reakcje oraz poczucie sprawczości w radzeniu sobie z trudnymi sytuacjami i doświadczeniami.**

Ponadto, w ramach psychoterapii prowadzona jest nauka umiejętności relaksacyjnych, aby zmniejszać napięcie i dyskomfort, których występowanie bezpośrednio wpływa na reaktywność układu nerwowego.

### **Terapia akceptacji i zaangażowania (ACT)**

Terapia oparta na akceptacji i zaangażowaniu (ACT) to podejście należące do nurtu poznawczo-behawioralnego. Jej celem jest rozwinięcie postawy akceptacji wobec pojawiających się myśli i uczuć oraz zaangażowanie w działania sprzyjające wartościowemu życiu. Stosowanie technik ACT u osób z IBS pomaga w elastycznym i skutecznym radzeniu sobie z objawami, zmniejszeniu zachowań unikowych oraz lęku związanego z chorobą.



## Hipnoterapia

Hipnoza medyczna, tak samo jak terapia poznawczo-behawioralna, jest jednym z oddziaływań o udowodnionej skuteczności w redukcji objawów IBS. Badania prowadzone od lat 80. XX wieku wskazują, że skuteczność hipnoterapii pacjentów z zespołem jelita nadwrażliwego wynosi do 80%, a efekty są długotrwałe. **Uniwersytet Monasha potwierdza, że hipnoza jest tak samo skuteczna jak stosowanie opracowanej przez nich diety o niskiej zawartości FODMAP.**

Stosowanie hipnozy medycznej może regulować sygnały przesyłane między mózgiem a jelitami, redukując odczuwany stres, ból czy napięcie wewnętrzne. Poprawa komunikacji na osi mózg-jelita sprzyja łagodzeniu objawów IBS: poprawia motorykę przewodu pokarmowego i zmniejsza jego wrażliwość. Skuteczna hipnoza jest w stanie poprawić również ogólne samopoczucie i jakość życia.

Należy pamiętać o tym, że hipnoza nie jest lekarstwem na wszystko. Udowodniono, że przynosi długotrwałe korzyści, jednak jest to metoda kosztowna i czasochłonna.

Powinna być przeprowadzana przez wykwalifikowanego hipnoterapeutę. U niektórych pacjentów w ogóle nie zadziała. Najlepiej, aby tego typu oddziaływanie stosowane było wraz z konwencjonalnymi metodami leczenia IBS, czyli farmakoterapią i dietą.



### Czy wiesz, że...

Zapewne hipnoza kojarzy Ci się z obrazem przedstawianym w filmach czy programach telewizyjnych. Hipnoza przedstawiana jest jako sztuczka magiczna, gdzie osoba zahipnotyzowana jest szybko wprowadzana w trans i wykonuje wszystkie, nawet najbardziej abstrakcyjne polecenia hipnotyzera. W rzeczywistości osoba wprowadzona w stan hipnozy jest zazwyczaj zupełnie świadoma tego, co dzieje się zarówno podczas sesji, jak i po niej. Sam stan hipnozy jest stanem głębokiej relaksacji i skupienia, przypominającym medytację.



jedzenie w pośpiechu



brak snu



dieta o niskiej wartości odżywczej

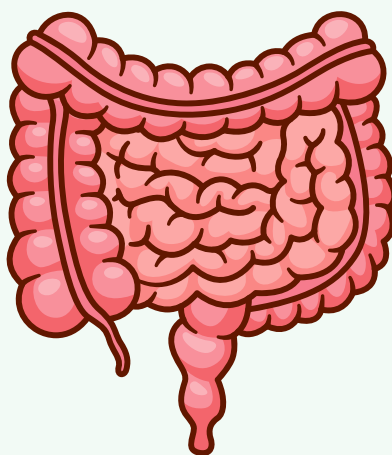


niewystarczająca ilość płynów



siedzący tryb życia

## Co ma wpływ na objawy IBS?



zbyt intensywne treningi



stresująca praca



problemy w bliskich relacjach



zamartwianie się



alkohol i inne używki



nadużywanie leków



ubrania uciskające brzuch



## Najczęściej zadawane pytania

Osoby, które otrzymują diagnozę IBS mają wiele wątpliwości dotyczących choroby, zmiany sposobu żywienia czy stylu życia. Dlatego poniżej odpowiadamy na pytania, które najczęściej padają podczas konsultacji dietetycznych i psychodietetycznych w [Centrum Dietetycznym Online](#).

### ***Czy w IBS konieczne jest stosowanie diety bezglutenowej?***

Nie ma wskazań, aby wraz z diagnozą IBS od razu wykluczyć z posiłków gluten. Tak się jednak składa, że wiele produktów zbożowych zawierających

gluten jednocześnie zawiera FODMAP, czyli łatwo fermentujące węglowodany. U niektórych osób z IBS stosowanie diety z ograniczeniem FODMAP może przynieść korzyści. W praktyce u takich osób, podobnie jak w diecie bezglutenowej, eliminuje się spożycie produktów zbożowych na bazie pszenicy, żyta i jęczmienia, zwłaszcza w pierwszym etapie stosowania diety. Bezwzględnym wskazaniem do stosowania diety bezglutenowej jest celiakia. Można poruszyć ten temat podczas konsultacji z lekarzem by wykluczyć ewentualne współwystępowanie tej choroby.

## ***Jakie zmiany stylu życia mogą pomóc w łagodzeniu objawów?***

Aspekty stylu życia na jakie warto zwrócić uwagę to:

- indywidualnie dobrany sposób żywienia,
- wysypianie się,
- zmniejszenie ilości stresu, napięcia,
- wspierające relacje,
- odpowiednio dobrana aktywność fizyczna.

## ***Czy IBS można wyleczyć raz na zawsze?***

IBS ma charakter nawracający. Charakterystyczne są okresy zaostrzeń i remisji. Dodatkowo, nawet w lepszych okresach, mogą występować stałe, niewielkie dolegliwości lub dyskomfort. Warto mieć lekarza prowadzącego – gastrologa, który zna przebieg choroby i w nawracających dolegliwościach będzie mógł odpowiednio pokierować leczeniem.

## ***Czy farmakoterapia pomaga w leczeniu IBS?***

O włączeniu zarówno farmakoterapii, jak i probiotykoterapii decyduje specjalista. Terapia lekami powinna być dobrana indywidualnie w celu złagodzenia dominujących objawów, zarówno tych ze strony układu pokarmowego, jak i innych, np. zaburzeń lękowych. Modyfikację

składu mikrobiomu można osiągnąć poprzez wdrożenie odpowiednio dobranej probiotykoterapii. Terapia farmakologiczna powinna być połączona z włączeniem odpowiednich zmian w stylu życia i sposobie odżywiania.

## ***Czy warto zrobić testy na nietolerancje pokarmowe w przypadku IBS?***

Badania diagnostyczne w celu stwierdzenia IBS powinny być wykonywane na zlecenie lekarza. Mimo, że testy na obecność przeciwciał przeciwko antygenom pokarmowym w klasie IgG są dostępne i intensywnie reklamowane, nie ma podstaw, aby uznać ich wyniki za wiążące w przypadku IBS.

## ***Co oprócz leczenia i diety można zrobić dla poprawy stanu i przebiegu IBS?***

Odpowiednio dobrany sposób żywienia jest jednym z filarów dobrego stanu zdrowia i poprawy funkcjonowania układu pokarmowego, jednak nie jedynym. Warto zadbać także o:

- odpowiednią jakość i ilość snu (optymalnie 7-8 godzin),
- redukcję napięcia i stresu,
- włączenie umiarkowanej aktywności fizycznej,
- czas, spokój, komfort i warunki do zachowania odpowiedniego rytmu wypróżnień.



## **Materiały dodatkowe**



Narodowe Centrum  
Edukacji Żywnościowej



Centrum  
Dietetyczne Online



Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej



# DIETA LEKKOSTRAWNA

Dieta lekkostrawna, zwana również łatwostrawną, jest modyfikacją żywienia osób zdrowych, polegającą na doborze odpowiednich produktów spożywczych i technik kulinarnych. Stosowana jest w chorobach przewodu pokarmowego (m.in. wrzodach żołądka i dwunastnicy, stanach zapalnych błony śluzowej żołądka),

w trakcie leczenia onkologicznego, stanach gorączkowych, w czasie rekonwalescencji po zabiegach operacyjnych oraz u osób w podeszłym wieku. Jej funkcją jest odciążenie przewodu pokarmowego przez ułatwienie trawienia i wchłaniania składników odżywczych, a tym samym poprawa stanu odżywienia.





## Najważniejsze zalecenia żywieniowe

- 1 Spożywaj 5-6 posiłków dziennie, w regularnych odstępach czasowych (co 2-3 godziny). Ostatni posiłek spożywaj 2-3 godziny przed snem.
- 2 Spożywaj posiłki w spokojnej atmosferze i bez pośpiechu, przy stole, w tym czasie unikaj np. oglądania telewizji, czytania gazet itp. Dokładnie przeżuвай pokarmy.
- 3 Aby nie obciążać przewodu pokarmowego, zalecaną metodą przygotowywania potraw jest przede wszystkim gotowanie w wodzie lub na parze, duszenie bez obsmażania oraz pieczenie w folii, pergaminie lub naczyniach żaroodpornych bez dodatku tłuszczu.
- 4 Spożywaj posiłki o umiarkowanej temperaturze, aby nie podrażniać przełyku. Unikaj spożywania potraw gorących i zimnych.
- 5 Wyeliminuj z diety produkty długo zalegające w żołądku, wzmagające wydzielanie soku żołądkowego, wzmagające perystaltykę jelit, powodujące wzdęcia oraz bogate w błonnik pokarmowy np. tłuste produkty, potrawy smażone na tłuszczu i wędzone, nasiona roślin strączkowych, alkohol, ostre przyprawy.
- 6 Ogranicz spożycie produktów pełnoziarnistych oraz surowych warzyw i owoców zgodnie z indywidualną tolerancją. Po zmniejszeniu nasilenia dolegliwości wprowadzaj te produkty stopniowo, w niewielkich ilościach, w celu sprawdzenia reakcji organizmu.
- 7 Stosuj metody, dzięki którym błonnik pokarmowy będzie lepiej tolerowany:
  - usuwaj skórki i pestki z warzyw i owoców,
  - oddzielaj i usuwaj twarde i włókniste części roślin (np. z fasolki, szparagów czy kalarepy),
  - wydłużaj czas gotowania,
  - rozdrabniaj np. przez miksowanie, przecieranie przez sito.
- 8 Wypijaj minimum 1,5-2 litrów płynów dziennie (oprócz wody zawartej w potrawach i produktach).

## Inne elementy stylu życia

- 1 Wyeliminuj alkohol z diety.
- 2 Zrezygnuj z palenia tytoniu.
- 3 Jeżeli jesteś narażony na stres, wypracuj sposób radzenia sobie z nim. Przydatne będą techniki relaksacyjne oparte na uważności i medytacji, ćwiczenia oddechowe lub joga.

### Bibliografia:

1. Poniewierka E.: Dietetyka Kliniczna. Wydawnictwo UMW, Wrocław, 2016.
2. Ciborowska H, Rudnicka A.: Dietetyka. Żywnie Zdrowego i Chorego Człowieka. PZWL, Warszawa, 2021.
3. Grzymisławski M.: Dietetyka Kliniczna. PZWL, Warszawa, 2021.
4. Reinhard T, Width M.; red. wyd. pol. Chojnacki J., Klupińska G.: Dietetyka Kliniczna. Edra Urban & Partner, Wrocław, 2019.



## Produkty zalecane i niezalecane w diecie lekkostrawnej

Pamiętaj, że istotny jest całościowy kształt Twojej diety, kompozycja poszczególnych posiłków i jakość wybranych produktów. Produkty z kolumny zalecanych powinny być dobrze tolerowane. Jednak w przypadku wystąpienia dolegliwości po ich spożyciu, niektóre z tej listy należy również wyeliminować z diety. Produkty z kolumny niezalecanych są powszechnie uważane za ciężkostrawne, jednak te, które mają wysoką wartość odżywczą i są dobrze tolerowane warto, aby zostały w diecie.

Grupa produktów	Zalecane	Niezalecane
<b>Warzywa</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>warzywa w formie obranej i przetworzonej termicznie (gotowane/pieczone): marchewka, korzeń pietruszki, burak, dynia, kabaczek, cukinia, papryka pieczona bez skórki, brokuł, szpinak, młoda fasolka szparagowa, groszek cukrowy</li> <li>na surowo: zielona sałata, starta marchewka z jabłkiem (marchewka może być sparzona), pomidor bez skórki, cykorja, ogórek kiszony</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>cebula, por, czosnek,</li> <li>kapusta, kalafior, brukselka, rzodkiewki</li> <li>ogórek surowy, papryka ze skórą</li> <li>grzyby</li> <li>w occie i konserwowe</li> <li>inne kiszone</li> </ul>
<b>Owoce</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>owoce w formie obranej, przetartej i/lub przetworzonej termicznie (gotowane/pieczone): jabłko, gruszka, brzoskwinia, banan, jagody, borówki, morele, mango, melon</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>cytryny, pomarańcze, mandarynki, grejpfruty, limonki, śliwki, wiśnie, czereśnie, winogrona, gruszki, porzeczki</li> <li>owoce z drobnymi pestkami np. maliny, figi, truskawki</li> <li>suszone, kandyzowane, w syropach</li> </ul>
<b>Produkty zbożowe</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>pieczywo: pszenne, bułki pszenne, sucharki</li> <li>drobne kasze: jaglana, manna, kuskus, kukurydziana, jęczmienna drobna</li> <li>komosa ryżowa, amarantus</li> <li>ryż biały</li> <li>jasne makarony: pszenne, ryżowe</li> <li>płatki owsiane górskie błyskawiczne, płatki ryżowe, płatki jaglane</li> <li>chrupki kukurydziane, wafle ryżowe</li> <li>mąka pszenna oczyszczona, kukurydziana, ryżowa, ziemniaczana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>pieczywo: pełnoziarniste, pumpernikiel</li> <li>płatki zbożowe: owsiane, jęczmiennie, orkiszowe, żytnie</li> <li>otręby: pszenne, żytnie, owsiane</li> <li>gruboziarniste kasze: bulgur, gryczana, jęczmienna pęczak</li> <li>ryż: brązowy, dziki, czerwony</li> <li>makaron pełnoziarnisty</li> <li>pieczywo cukiernicze</li> <li>dosładzane płatki śniadaniowe, muesli</li> </ul>
<b>Ziemniaki</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>gotowane, pieczone w folii (bez dodatku tłuszczu)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ziemniaki z dodatkiem tłustych sosów, zasmażki, śmietany, masła np. puree</li> <li>smażone</li> <li>frytki, chipsy</li> <li>placki ziemniaczane smażone na tłuszczu</li> </ul>
<b>Mleko i produkty mleczne</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>mleko do 2 % zawartości tłuszczu</li> <li>produkty mleczne naturalne (bez dodatku cukru) do 2% zawartości tłuszczu np. jogurt, kefir, maślanka, skyr, serek ziarnisty, zsiadłe mleko</li> <li>chude i półtłuste sery twarogowe</li> <li>mozzarella light</li> <li>naturalne sery twarogowe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>pełnotłuste mleko</li> <li>mleko skondensowane</li> <li>śmietana</li> <li>jogurty/serki owocowe z dodatkiem cukru, desery mleczne,</li> <li>ser pełnotłusty twarogowy</li> <li>ser topiony, sery żółte, sery pleśniowe typu brie, camembert, roquefort</li> <li>ser feta</li> </ul>
<b>Mięso i przetwory mięsne</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>chude mięsa bez skóry: cielęcina, kurczak, indyk, królik</li> <li>w umiarkowanych ilościach chuda wołowina i wieprzowina (schab środkowy, polędwiczki)</li> <li>chude wędliny, najlepiej domowe: polędwica, szynka gotowana, wędliny drobiowe, pieczony schab środkowy, pieczona pierś z indyka/kurczaka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>tłuste mięsa np. wołowina, wieprzowina (żeberka, karkówka, golonka), baranina, gęsi, kaczka</li> <li>tłuste wędliny, np. baleron, salami, boczek, mielonki</li> <li>konserwy mięsne, wędliny podrobowe np. salceson, pasztety, parówki, kabanosy, kiełbasa, kaszanka</li> </ul>
<b>Ryby i przetwory rybne</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>chude lub tłuste ryby morskie i słodkowodne: dorsz, sola, morszczuk, miruna, sandacz, leszcz, szczupak, okoń, makrela, łosoś, halibut, karp</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ryby w oleju np. śledzie</li> <li>ryby wędzone</li> <li>konserwy rybne</li> <li>paluszki rybne w panierce</li> </ul>
<b>Jaja</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>jaja gotowane na miękko, w koszulce</li> <li>jajecznica na parze</li> <li>omlet smażony bez tłuszczu lub na niewielkiej ilości tłuszczu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>jajko na twardo</li> <li>smażone na dużej ilości tłuszczu: maśle, boczku, smalcu</li> <li>jajka z majonezem, tłustymi sosami</li> </ul>



## Produkty zalecane i niezalecane w diecie lekkostrawnej

### Grupa produktów

### Zalecane

### Niezalecane

#### Nasiona roślin strączkowych i ich przetwory



- napój sojowy bez dodatku cukru
- naturalne tofu

- wszystkie, np. soja, ciecierzycza, groch, soczewica, fasola, bób
- pasty z nasion roślin, strączkowych
- mąka sojowa
- makarony z nasion roślin strączkowych np. z fasoli, grochu

#### Tłuszcze



- tłuszcze roślinne np. oliwa z oliwek, olej rzepakowy, lniany
- masło i masło klarowane,
- mieszanki masła z olejami roślinnymi niezawierające oleju palmowego,
- margaryny miękkie

- smalec, słonina
- margaryny twarde (w kostce)
- oleje tropikalne: palmowy, kokosowy

#### Orzechy, pestki, nasiona



- brak

- orzechy, np. włoskie, laskowe
- pestki i nasiona, np. dyni, słonecznika
- solone, w czekoladzie, w karmelu, miodzie, posypkach, panierkach i chipsach

#### Słodkie, desery, słone przekąski



- domowe ciasto drożdżowe/szarlotka
- kisiele, galaretki, budyń bez dodatku cukru, biszkopty, sucharki, chałka
- dżemy owocowe bez pestek o niskiej zawartości cukru
- miód
- gorzka czekolada min. 70% kakao

- cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, fruktoza
- konfitury i dżemy wysokosłodzone
- czekolady mleczne i białe, wyroby czekoladowe
- cukierki i gumy bez cukru zawierające alkohole cukrowe, takie jak sorbitol, mannitol i ksylitol
- słone przekąski
- lody
- ciasta z kremem, ciasta, torty, batony, bita śmietana, pączki, faworki
- cukierki, chałka

#### Napoje



- woda mineralna niegazowana
- słaby napar z herbaty czarnej, zielonej i owocowej
- bulion warzywny
- napary ziołowe
- kawa zbożowa, kawa bezkofeinowa
- kompoty
- napoje roślinne bez dodatku cukru (np. ryżowe, owsiane, migdałowe)

- kawa naturalna
- woda gazowana
- "wody" smakowe
- soki owocowe, nektary
- słodkie napoje gazowane i niegazowane słodzone cukrem/syropem glukozowo-fruktozowym/fruktozą
- napoje energetyczne
- napoje alkoholowe

#### Przyprawy i sosy



- pieprz ziołowy
- melisa, cynamon, wanilia, goździki, kminek, ziele angielskie, szafran
- suszone zioła np. natka pietruszki, koperek, lubczyk, majeranek, tymianek, oregano estragon, bazylija, zioła prowansalskie, imbir, rozmaryn
- papryka słodka
- sok z cytryny, limonki

- kostki rosółowe
- sól np. kuchenna, himalajska, morską
- mieszanki przypraw zawierające dużą ilość soli
- płynne przyprawy wzmacniające smak
- gotowe sosy
- majonez
- ostre przyprawy: czosnek, cebula, pieprz, chilli/ostra papryka
- musztarda, chrzan, ocet

#### Potrawy



- zupy na słabych wywarach warzywnych lub chudych mięsnych
- mięsa i ryby przyrządzone z wykorzystaniem zalecanych technik kulinarnych
- ryż, kasze i makarony z grupy zalecanych, lekko rozklejone
- kopytka kluski śląskie, kluski lane z wody, pierogi z wody z chudym mięsem lub serem twarogowym, naleśniki smażone na patelni bez tłuszczu

- zupy na tłustych wywarach mięsnych
- zupy i sosy z zasmażką
- zupy, sosy w proszku, zupki chińskie
- żywność typu fast food (np. frytki, hamburgery, hot-dogi, kebab, zapiekanki)
- gotowe dania w słoikach, w panierce
- mięsa i ryby w panierce

#### Obróbka technologiczna potraw



- gotowanie w wodzie, gotowanie na parze
- grillowanie (grill elektryczny, patelnie grillowe, w przypadku grilla węglowego/ogrodowego na tackach)
- pieczenie w folii, pergaminie lub pod przykryciem bez tłuszczu\*
- smażenie bez dodatku tłuszczu\*
- duszenie bez wcześniejszego obsmażania

- smażenie na głębokim tłuszczu
- duszenie z wcześniejszym obsmażeniem na głębokim tłuszczu
- pieczenie w dużej ilości tłuszczu
- panierowanie

\*staraj się nie dodawać tłuszczu, jednak okazjonalnie możesz użyć niewielkiej ilości zalecanego tłuszczu roślinnego, np. oliwy z oliwek lub oleju rzepakowego



## Przykładowy jadłospis jakościowy diety lekkostrawnej

### ŚNIADANIE:

#### Omlet ze szpinakiem

- jajka
- szpinak
- oliwa z oliwek
- bułka pszenna
- masło
- pomidor bez skóry



### II ŚNIADANIE:

#### Kanapki z pastą z kurczaka i warzyw

- |   |                                      |
|---|--------------------------------------|
| • mięso z kurczaka (gotowane z bulionu) | • papryka czerwona słodka, majeranek |
| • marchew                               | • bułka grahamka                     |
| • korzeń pietruszki                     | • sałata                             |
| • seler                                 | • pomidor bez skórki                 |

### OBIAD:

#### Pieczony dorsz z puree ziemniaczanym i surówką z marchewki

- |  |             |
|--|-------------|
| • filet z dorsza   | • ziemniaki |
| • sok z cytryny, koper, bazylia suszona, zioła prowansalskie | • masło     |
|  | • marchew   |
|  | • jabłko    |

### PODWIECZOREK:

#### Budyń jaglany z duszonymi owocami

- płatki jaglane
- mleko 2%
- duszona brzoskwinia i jabłko

### KOLACJA:

#### Kasza kuskus z pieczonymi warzywami i mozzarellą light

- kasza kuskus
- pieczona cukinia
- pieczona dynia
- pieczona pietruszka
- mozzarella light
- oliwa z oliwek
- tymianek, oregano



# Wzór dzienniczka

## DZIENNICZEK ŻYWIENIOWY

Celem dzienniczka jest jak najdokładniejsza ocena stanu odżywienia i sposobu żywienia. Dzienniczek należy wypełniać przez co najmniej 3 dni w tygodniu, najlepiej następujące po sobie – np. 2 dni powszednie i jeden wolny od pracy. Kwestionariusz warto wypełniać na bieżąco – tuż po posiłku.

### Co należy umieścić w dzienniczku:

1. Dokładny opis każdego posiłku powinien zawierać:
  - listę składników (w tym przypraw)
  - wielkość porcji w miarach domowych (np. łyżka, kromka, szklanka, plaster itp.) lub gramach
  - zawartość tłuszczu w produkcie (np. mleko 2%, śmietana 18%)
  - rodzaj używanego tłuszczu (np. olej rzepakowy, masło, smalec)
  - rodzaj pieczywa (np. bułka kajzerka, chleb kajzerki, chleb żytni razowy, chleb tostowy graham)
  - sposób przyrządzenia potrawy (np. gotowanie, pieczenie, smażenie) – możesz umieścić w uwagach wypite do posiłku płyny



2. Zapis poziomu głodu przed posiłkiem i poziomu sytości po jego zakończeniu.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Umieram z głodu, jest mi słabo	Jestem strasznie głodny/a	Czuję się głodny/a, burczy mi w brzuchu	Coś bym zjadł/a	Nie jestem ani głodny/a, ani najedzony/a	Nie jestem już głodny/a, ale czuję lekki niedosyt	Jestem najedzony/a i zadowolony/a	Jestem pełny/a	Przejadłem/am się, nie mogę się ruszyć	Zaraz, pięknie! Niedobrze mi

3. Zapis godziny i czas trwania posiłku.  
4. Zapis atmosfery towarzyszącej jedzeniu (stres, pośpiech, spokój itp.).  
5. Zapis samopoczucia przed i po posiłku (dolegliwości, emocje itp.).  
6. Zapis godziny pobudki oraz zaśnięcia.  
7. Zapis ilości wody wypitej w ciągu doby.  
8. Zapis aktywności fizycznej podejmowanej w ciągu dnia (rodzaj, czas, intensywność).

Data	Dzień roboczy (tak/nie)	Godzina pobudki	Godzina zaśnieżenia	Ilość wypitych płynów w ciągu doby	Aktywność fizyczna

## MÓJ DZIENNICZEK ŻYWIENIOWY

Rodzaj posiłku	Godzina i miejsce spożywania posiłku, czas trwania, atmosfera	Poziom głodu	Opis posiłku, wypitych płynów objętość posiłku, składniki, rodzaj obróbki	Poziom sytości	Uwagi np. samopoczucie po i przed posiłkiem, emocje, stres, senność, dolegliwości

Data	Dzień roboczy (tak/nie)	Godzina pobudki	Godzina zaśnieżenia	Ilość wypitych płynów w ciągu doby	Aktywność fizyczna

## MÓJ DZIENNICZEK ŻYWIENIOWY

Rodzaj posiłku	Godzina i miejsce spożywania posiłku, czas trwania, atmosfera	Poziom głodu	Opis posiłku, wypitych płynów objętość posiłku, składniki, rodzaj obróbki	Poziom sytości	Uwagi np. samopoczucie po i przed posiłkiem, emocje, stres, senność, dolegliwości

Data	Dzień roboczy (tak/nie)	Godzina pobudki	Godzina zaśnieżenia	Ilość wypitych płynów w ciągu doby	Aktywność fizyczna

## MÓJ DZIENNICZEK ŻYWIENIOWY

Rodzaj posiłku	Godzina i miejsce spożywania posiłku, czas trwania, atmosfera	Poziom głodu	Opis posiłku, wypitych płynów objętość posiłku, składniki, rodzaj obróbki	Poziom sytości	Uwagi np. samopoczucie po i przed posiłkiem, emocje, stres, senność, dolegliwości

# Piśmiennictwo

- Pietrzak A., Skrzydło-Radomańska B., Mulak A. et al.: Guidelines on the management of irritable bowel syndrome. *Gastroenterology Rev.* 2018; 13 (4): 167–196. doi: <https://doi.org/10.5114/pg.2018.78343>.
- Oka, P, Parr, H, Barberio, B et al.: Global prevalence of irritable bowel syndrome according to Rome III or IV criteria: a systematic review and metaanalysis. *Lancet Gastroenterol. Hepatol.* 2020; 5(10): 908-917. doi: [https://doi.org/10.1016/s2468-1253\(20\)30217-x](https://doi.org/10.1016/s2468-1253(20)30217-x).
- Ziółkowski B.A., Pacholec A., Kudlicka M. et al.: Prevalence of abdominal symptoms in the Polish population. *Gastroenterology Rev.* 2012; 7 (1): 20–25. doi: <https://doi.org/10.5114/pg.2012.27218>.
- Palma J., Antoniewicz J., Borecki, K. et al. Irritable Bowel Syndrome Prevalence among Participants of Woodstock Rock Festival in Poland Based on Rome IV Criteria Questionnaire. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2021; 18: 11464. doi: <https://doi.org/10.3390/ijerph182111464>.
- Wu J., Masuy I., Biesiekierski J.R. et al.: Gut-brain axis dysfunction underlies FODMAP-induced symptom generation in irritable bowel syndrome. *Aliment. Pharmacol. Ther.* 2022; 55(6): 670-682. doi: <https://doi.org/10.1111/apt.16812>.
- -National Institute for Health and Care Excellence. Irritable bowel syndrome in adults: diagnosis and management. Clinical guideline [Internet]. Manchester: NICE; 2008 [aktualizacja: 4.04.2017; dostęp: 15.05.2024]. Dostępny w: <https://www.nice.org.uk/guidance/cg61/resources/irritable-bowel-syndrome-in-adults-diagnosis-and-management-pdf-975562917829>
- Vasant D.H., Paine P.A., Black C.J. et al.: British Society of Gastroenterology guidelines on the management of irritable bowel syndrome. *Gut* 2021; 70(7): 1214-1240. doi: 10.1136/gutjnl-2021-324598.
- Adrych K., Rydzewska G.: Rozpoznawanie i leczenie zespołu jelita nadwrażliwego w praktyce lekarza rodzinnego. *Varia Medica.* 2020; 4(1): 52-59.
- McKenzie Y.A., Bowyer R.K., Leach H et al.: British Dietetic Association systematic review and evidence-based practice guidelines for the dietary management of irritable bowel syndrome in adults (2016 update). *J. Hum. Nutr. Diet.* 2016; 29(5): 549-75. doi: 10.1111/jhn.12385.
- Moayyedi P., Andrews CN., MacQueen G. et al.: Canadian Association of Gastroenterology Clinical Practice Guideline for the Management of Irritable Bowel Syndrome (IBS). *J. Canadian Assoc. Gastroenterol.* 2019; 2(1): 6–29. doi: 10.1093/jcag/gwy071.
- Hookway C., Buckner S., Crosland P. et al.: Irritable bowel syndrome in adults in primary care: summary of updated NICE guidance. *BMJ* 2015; 350: h701. doi: 10.1136/bmj.h701.
- Koochakpoor G., Salari-Moghaddam A., Keshteli A.H. et al.: Association of Coffee and Caffeine Intake With Irritable Bowel Syndrome in Adults. *Front. Nutr.* 2021; 8: 632469. doi: 10.3389/fnut.2021.632469.
- Deloose E., Janssen P., Depoortere I., Tack J.: The migrating motor complex: control mechanisms and its role in health and disease. *Nat. Rev. Gastroenterol. Hepatol.* 2012; 9(5): 271-285. doi: 10.1038/nrgastro.2012.57.
- Miyano Y., Sakata I., Kuroda K. et al.: The Role of the Vagus Nerve in the Migrating Motor Complex and Ghrelin- and Motilin-Induced Gastric Contraction in Suncus. *PLoS One* 2013; 8(5): e64777. doi: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0064777>.

- Gorard D.A., Vesselinova-Jenkins C.K., Libby G.W., Farthing M.J.: Migrating motor complex and sleep in health and irritable bowel syndrome. *Dig. Dis. Sci.* 1995; 40(11): 2383-2389. doi: 10.1007/BF02063242.
- Vasant D.H., Paine P.A., Black C.J. et al.: British Society of Gastroenterology guidelines on the management of irritable bowel syndrome. *Gut* 2021; 70(7): 1214-1240. doi: 10.1136/gutjnl-2021-324598.
- Simon E., C̃alinoiu L.F., Mitrea L., Vodnar D.C.: Probiotics, Prebiotics, and Synbiotics: Implications and Beneficial Effects against Irritable Bowel Syndrome. *Nutrients* 2021; 13: 2112. doi: <https://doi.org/10.3390/nu13062112>.
- Kowalska-Bąbik J.: Babka płesznik – wsparcie w zespole jelita drażliwego [Internet]. Warszawa: Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej; 2024 [dostęp: 20.04.2024]. Dostępny w: <https://ncez.pzh.gov.pl/abc-zywienia/zasady-zdrowego-zywienia/babka-plesznik-wsparcie-w-zespole-jelita-drazliwego/>
- Guarner F., Sanders M., Szajewska H. et al: Probiotics and prebiotics. World Gastroenterology Organisation Global Guidelines [Internet] Milwaukee: World Gastroenterology Organisation; 2023 [dostęp: 22.05.2024 ]. Dostępny w: <https://www.worldgastroenterology.org/UserFiles/file/guidelines/probiotics-and-prebiotics-english-2023.pdf>
- Rinninella E., Cintoni M., Raoul P. et al.: Food Additives, Gut Microbiota, and Irritable Bowel Syndrome: A Hidden Track. *Int. J. Environ. Res. Public Health.* 2020; 17(23): 8816. doi: 10.3390/ijerph17238816.
- Young E., Rojas Vasquez L.S., Lim A., Philpott H.: Low FODMAP diet for treatment of irritable bowel syndrome (Protocol). *Cochrane Database Syst. Rev.* 2022; 8: CD014029. doi: <https://doi.org/10.1002/14651858.CD014029>.
- Stróżyk A.: Dieta low FODMAP, PZWL, Warszawa, 2023.
- Cozma-Petruț A., Loghin F., Miere D., Dumitrașcu D.L.: Diet in irritable bowel syndrome: What to recommend, not what to forbid to patients! *World J. Gastroenterol.* 2017; 23(21): 3771-3783.
- Gibson P.R.: History of the low FODMAP diet. *J. Gastroenterol. Hepatol.* 2017; 32(Suppl. 1): 5 – 7. doi: 10.1111/jgh.13685.
- Monash University: The Low FODMAP Diet [Internet]. Melbourne: Monash University; 2024 [dostęp; 26.04.2024]. Dostępny w: <https://www.monashfodmap.com/>
- Chey W.D., Keefer L., Whelan K., Gibson P.R.: Behavioral and Diet Therapies in Integrated Care for Patients With Irritable Bowel Syndrome. *Gastroenterology* 2021; 160(1): 47-62. doi: 10.1053/j.gastro.2020.06.099.
- Stachowska E. (red. nauk.): Żywnienie w zaburzeniach mikrobioty jelitowej, PZWL, Warszawa, 2021.
- Reding, K. W., Cain, K. C., Jarrett, M. E. at al.: Relationship between patterns of alcohol consumption and gastrointestinal symptoms among patients with irritable bowel syndrome. *Am. J. Gastroenterol.* 2013; 108(2): 270–276. doi: 10.1038/ajg.2012.414.
- Rhys-Jones D.: Mental health and IBS – Effectiveness of psychological treatments in IBS.2020, October 20 [cytowano 27 maja 2024 ]. W: FODMAP blog [Internet]. Dostępny w: <https://www.monashfodmap.com/blog/mental-health-and-ibs-effectiveness-psychological-treatments-ibs/>
- Baboş C.I., Leucuța D.C., Dumitrașcu D.L.: Meditation and Irritable Bowel Syndrome, a Systematic Review and Meta-Analysis. *J. Clin. Med.* 2022; 11(21): 6516. doi: 10.3390/jcm11216516.
- Peters S.L., Yao C.K., Philpott H. et al.: Randomised clinical trial: the efficacy of gut-directed hypnotherapy is similar to that of the low FODMAP diet for the treatment of irritable bowel syndrome. *Aliment. Pharmacol. Ther.* 2016; 44(5): 447-459. doi:10.1111/apt.13706.



- Staudacher H.M., Black C.J., Teasdale S.B. et al.: Irritable bowel syndrome and mental health comorbidity — approach to multidisciplinary management. *Nat. Rev. Gastroenterol. Hepatol.* 2023; 20(9): 582-596. doi: 10.1038/s41575-023-00794-z.
- Bedell A.: Cognitive Behavioral Therapy for IBS [Internet] New York: International Foundation for Gastrointestinal Disorders; 2021 [dostęp: 27.05.2024]. Dostępny w: <https://aboutibs.org/treatment/psychological-treatments/cognitive-behavioral-therapy/>
- Császár-Nagy N., Bókkon I.: Hypnotherapy and IBS: Implicit, long-term stress memory in the ENS? *Heliyon* 2023; 9(1): e12751. doi: 10.1016/j.heliyon.2022.e12751.
- Żelkowski A., Wojtuń S., Gil J. et al.: Zespół jelita nadwrażliwego – podstawowe zasady rozpoznawania i leczenia. *Pediatr. Med. Rodz.* 2013; 9(3): 250-255.
- Stone C A.; Szkolnicki M. (red. nauk. wyd. pol.): Osteopatia wisceralna i położnicza. MedPharm, Wrocław, 2021.
- Tozzi P.,Lunghi C., Fusco G.: Pięć modeli osteopatycznych. Uzasadnienie, zastosowanie, integracja. Edra Urban & Partner, Wrocław, 2019.
- Basra M., Patel H., Stern-Harbutte A. et. al. : A Narrative Review on the Viability of Osteopathic Manipulative Medicine in Treating Irritable Bowel Syndrome With Constipation (IBS-C). *Cureus* 2024; 16(2): e54180. doi:10.7759/cureus.54180.
- Attali T.V., Bouchoucha M., Benamouzig R.: Treatment of refractory irritable bowel syndrome with visceral osteopathy: short-term and long-term results of a randomized trial. *J. Dig. Dis.* 2013; 14(12): 654-661. doi: 10.1111/1751-2980.12098.
- Muller A., Franke H., Resch K.L., Fryer G.: Effectiveness of osteopathic manipulative therapy for managing symptoms of irritable bowel syndrome: a systematic review. *J. Am. Osteopath. Assoc.* 2014; 114(6): 470-479. doi: 10.7556/jaoa.2014.098.
- Nestor J.; Przełucka P. (tłum.): Oddech. Naukowe poszukiwania utraconej sztuki. Wydawnictwo Galaktyka, Łódź, 2021.
- Severinsen M.C.K., Pedersen, B.K.: Muscle-Organ Crosstalk: The Emerging Roles of Myokines. *Endocr. Rev.* 2020; 41(4): 594-609. doi: 10.1210/endrev/bnaa016.



Centrum  
Dietetyczne  
Online

# POZNAJ CENTRUM DIETETYCZNE ONLINE

POSTAW PIERWSZY KROK W DRODZE DO ZMIANY STYLU ŻYCIA ZE SPECJALISTAMI CDO



Bezpłatnie



Przez internet



Dla dorosłych



Konsultacje  
indywidualne  
i rodzinne



Konsultacje  
jednorazowe  
lub stała opieka

ZAPEWNIAMY WSPARCIE  
I OPIEKĘ EKSPERTÓW:

> DIETETYKA

> PSYCHODIETETYKA

> SPECJALISTY DS. AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

## MAŁYMI KROKAMI DO POPRAWY ZDROWIA

1

Założ konto na platformie CDO



2

Wypełnij ankietę na temat  
swojego zdrowia, sposobu żywienia  
i aktywności fizycznej



3

Umów wizytę - wybierz dostępną  
datę i godzinę konsultacji



4

Spotkaj się ze specjalistą  
podczas wideokonsultacji



SKORZYSTAJ Z BEZPŁATNYCH WIDEOKONSULTACJI Z DIETETYKIEM

[cdo.pzh.gov.pl](https://cdo.pzh.gov.pl)

