



# ŻYWIENIE W ZESPOLE JELITA NADWRAZLIWEGO IBS

WYJAŚNIENIA, PORADY, PRZEPISY

## PORTAL DIETY NFZ

**NFZ**

Narodowy Fundusz Zdrowia

---

# SPIS TREŚCI

---

WSTĘP - 4
Zespół jelita nadwrażliwego (IBS) – rozpoznanie - 6
Przyczyny i czynniki sprzyjające występowaniu objawów IBS - 8
Leczenie farmakologiczne IBS - 10
Łagodzenie objawów - 12
Postępowanie nefarmakologiczne w leczeniu IBS - 14
Aktywność ruchowa - 16
Zarządzanie stresem - 18
Żywnienie w zespole jelita nadwrażliwego - 20
Błonnik w diecie – warto sięgać po rozpuszczalny - 22
Postać zaparciowa IBS – produkty zalecane - 24
Postać biegunkowa IBS – potrzebna dieta lekkostrawna - 26
Dieta low FODMAP - 28
Jak realizować dietę low FODMAP - 30
Produkty dozwolone i niewskazane w diecie low FODMAP - 34
Inne strategie żywieniowe - 38
Wsparcie suplementacją - 42
Kupuj świadomie i mądrze wybieraj - 44
Techniki kulinarne – gotuj, duś, ale nie smaż - 46
Dzienniczek - 48
Przepisy IBS – Biegunki - 50
Przepisy IBS – Zaparcia - 70
Jadłospis I etapu diety eliminacyjnej low FODMAP - 90
Piśmiennictwo - 96



---

## WSTĘP

---

Narodowy Fundusz Zdrowia i portal diety.nfz.gov.pl ma przyjemność zaprezentować e-book terapeutyczny. Publikacja powstała z myślą o osobach zmagających się z zespołem jelita nadwrażliwego.

Zespół jelita nadwrażliwego (ang. irritable bowel syndrome, IBS) to jedna z najczęściej występujących czynnościowych chorób przewodu pokarmowego. Choroba nie stanowi bezpośredniego zagrożenia dla życia, jednak ma uciążliwe objawy i przewlekły charakter. Dlatego u osób, które się z nią zmagają, widoczny jest niekorzystny wpływ dolegliwości na jakość relacji rodzinnych, towarzyskich i zawodowych.

Leczenie zdiagnozowanej choroby nie należy do prostych zadań, ponieważ wymaga indywidualnego doboru zaleceń żywieniowych, nierzadko wsparcia psychologicznego, a w niektórych przypadkach – także stosowania leków.

Nawet 80% osób z zespołem jelita nadwrażliwego wiąże występowanie objawów tej choroby z dietą. Modyfikując odpowiednio styl życia i sposób żywienia można osiągnąć złagodzenie, a niekiedy nawet ustąpienie dolegliwości na dłuższy czas, a tym samym poprawić komfort codziennego życia i samopoczucie.

Dieta korzystna dla zdrowia to dieta jak najbardziej różnorodna, oparta na produktach jak najmniej przetworzonych. U osób z IBS niektóre pokarmy nasilają jednak dolegliwości chorobowe, dlatego powinny być ograniczane lub eliminowane. Każdy z nas jest inny, stąd różne pokarmy mogą wywoływać uciążliwe objawy nie tylko z uwagi na postać choroby, ale także z powodu indywidualnej nietolerancji na dany produkt.

W części teoretycznej e-booka w zwięzły sposób przedstawiono podstawowe dane na temat choroby, w tym informacje o strategiach żywieniowych, które mogą być pomocne w zespole jelita nadwrażliwego. W części praktycznej zaś znalazły się pomysły na potrawy, które mogą stanowić element żywienia osoby z IBS, a w połączeniu z wiedzą teoretyczną – mogą być źródłem inspiracji do komponowania własnych posiłków.

# ZESPÓŁ JELITA NADWRAŻLIWEGO (IBS) – ROZPOZNANIE

Zespół jelita nadwrażliwego jest chorobą, która wiąże się z przewlekłymi i nawracającymi zaburzeniami pracy jelit. Charakteryzuje się bólem brzucha związanym z wypróżnieniami oraz zmianą częstości oddawania lub konsystencji stolca. Bardzo często chorobę określa się skrótem IBS od pierwszych liter angielskiej nazwy choroby, czyli irritable bowel syndrome.

Wyróżnia się cztery główne postaci choroby:

- z dominującym zaparciem (IBS-C),
- z dominującą biegunką (IBS-D),
- mieszaną – ze zmiennym rytmem wypróżnień (IBS-M),
- niesklasyfikowaną (IBS-U).

W zespole jelita nadwrażliwego występują:

- zmniejszony próg odczuwania bólu z przewodu pokarmowego, czyli pojawianie się objawów nawet przy takiej pracy jelit, która fizjologicznie nie powinna powodować dolegliwości (nadwrażliwość trzewna),
- zaburzenie motoryki jelit (np. silne skurcze jelit, przyspieszenie przesuwania treści jelitowej, co sprzyja bieguncie, lub spowolnienie przesuwania treści jelitowej, co sprzyja zaparciu),
- zaburzenie w funkcjonowaniu jelitowego układu nerwowego, który kontroluje ruchy i aktywność wydzielniczą jelit oraz to, jak przepływa w nich krew,
- zaburzenia mikrobioty jelitowej SIBO, czyli rozrost bakterii w jelicie cienkim.

Dla niektórych osób oznacza to zaparcia, dla innych – biegunki lub połączenie obu dolegliwości. Objawy choroby mogą mieć znaczący wpływ na pogorszenie jakości życia zmagających się z nią osób oraz utrudniać codzienne funkcjonowanie na płaszczyźnie rodzinnej, zawodowej i towarzyskiej.

## Kryteria rozpoznania

Obecnie rozpoznawanie IBS ustala się na podstawie objawów (wg tzw. Kryteriów Rzymskich IV), nie zaś, jak proponowano kiedyś, z wykluczenia. To istotnie skraca czas od pojawienia się choroby do rozpoczęcia stosowania adekwatnej terapii.

Zgodnie z Kryteriami Rzymskimi IV, schorzenie rozpoznaje się u pacjentów z występującym przynajmniej raz w tygodniu – w ciągu ostatnich 3 miesięcy poprzedzających rozpoznanie – bólem brzucha, któremu towarzyszy zmiana częstości i/lub konsystencji wypróżnień. Mimo że wzdęcie potrafi być dominującym i najbardziej uporczywym objawem, nie wchodzi ono w kryteria rozpoznania IBS.

## Rozpowszechnienie choroby

Według najnowszych badań, IBS może dotyczyć średnio ok. 10% populacji światowej, ale częstość występowania tej choroby różni się w zależności od kontynentów i krajów. Szacuje się, że w Europie może ona występować u ok. 7% dorosłych, zaś w Polsce – u ok. 13%. IBS nieco częściej jest rozpoznawany u kobiet. Jest to choroba młodych dorosłych – co drugi chory zgłasza pierwsze objawy IBS przed 35. rokiem życia.



## PRZYCZYNY I CZYNNIKI SPRZYJAJĄCE WYSTĘPOWANIU OBJAWÓW IBS

Występowaniu IBS sprzyjają zaburzenia w składzie i ilości bakterii bytujących w jelitach, czyli tzw. mikrobioty jelitowej. Nieprawidłowości te mogą być następstwem m.in. ostrej infekcji żołądkowo-jelitowej (to tzw. poinfekcyjny IBS, który może dotyczyć nawet co trzeciego chorego). Poinfekcyjny IBS (post infectious IBS – PI-IBS) występuje u 8-31% pacjentów, którzy przebyli ostry infekcyjny epizod zapalenia żołądkowo-jelitowego. Częstość występowania IBS po takim ostrym zapaleniu jest do 7 razy większa niż u osób, które nie przeszły takiego epizodu.

Kolejną przyczyną trwałych zaburzeń mikrobioty prowadzących do rozwoju choroby jest antybiotykoterapia antybiotykami systemowymi, wchłaniającymi się z przewodu pokarmowego i działającymi ogólnoustrojowo, niezależnie od przyczyny ich podania.

Ważnymi czynnikami etiopatogenetycznymi są również zaburzenia ośrodkowego układu nerwowego, które u osób chorych mogą powodować zwiększoną reakcję na stres i nasilanie się dolegliwości.

Znaczący wpływ na przebieg choroby i wyniki jej leczenia mają czynniki psychospołeczne oraz współistniejące zaburzenia emocjonalne. Nagły stres, np. traumatyczne przeżycie lub stres przewlekły, związany chociażby z pracą czy sytuacją rodzinną, często nasila objawy IBS. U wielu chorych (w zależności od badań dotyczy to 20-60% przypadków) stwierdzane są zaburzenia depresyjno-lękowe, które także wpływają na odczuwanie dolegliwości i postrzeganie choroby.

W wielu badaniach naukowych potwierdzono rolę czynników dietetycznych jako sprzyjających występowaniu objawów IBS. Wykazano, że krótkołańcuchowe węglowodany i poliole, słabo wchłanialne i łatwo ulegające bakteryjnym procesom fermentacyjnym w jelicie (określono je skrótem FODMAP), mogą wpływać na powstawanie i nasilanie się objawów choroby. Wyniki tych badań stały się podstawą do opracowania sposobu żywienia nazywanego dietą low FODMAP (z ang. – dieta z niską zawartością fermentujących oligo-di, monosacharydów i poliole), który obecnie jest rekomendowany w terapii zespołu jelita nadwrażliwego.

### Czy wiesz, że...

U zdrowego człowieka długość jelita cienkiego sięga nawet 5 m i to w nim następuje dalsze trawienie treści pokarmowej i wchłanianie węglowodanów, białek, tłuszczów, składników mineralnych, witamin i wody. Jelito grube ma długość 1-1,5 m, a jego podstawowe funkcje to wchłanianie wody, elektrolitów i zagęszczanie treści jelitowej, a także gromadzenie i okresowe wydalanie kału. Jelita to również miejsce, gdzie bytują niezbędne dla ludzkiego organizmu bakterie – tzw. mikrobiota jelitowa.



---

# LECZENIE FARMAKOLOGICZNE IBS

---

IBS jest chorobą przewlekłą, wymagającą kompleksowego, indywidualnego podejścia, tzw. opieki „zorientowanej na pacjenta”. Najważniejsze jest jak najszybsze złagodzenie objawów i przywrócenie eubiozy (czyli stanu równowagi flory bakteryjnej). Ponadto terapia obejmuje zmianę nawyków dietetycznych, wypracowanie metod radzenia sobie ze stresem oraz zrównoważoną aktywność fizyczną.

W celu skrócenia czasu do osiągnięcia poprawy klinicznej – szczególnie w dobie zagrożenia epidemiologicznego, jakim stała się pandemia COVID-19 – leczenie powinno rozpoczynać się od działania przyczynowego, czyli przywrócenia prawidłowej (eubiotycznej) mikroflory jelitowej.

Przy takim założeniu lekiem pierwszego wyboru w leczeniu IBS jest **rifaksymina**, niewchłaniający się z przewodu pokarmowego eubiotyk, przywracający prawidłową mikroflorę jelitową. W odróżnieniu od antybiotyków systemowych, rifaksymina działa nie tylko bezpośrednio bakteriobójczo na bakterie Gram (+), Gram (-), tlenowe i beztlenowe, lecz także w sposób pośredni – hamując komunikację bakterii między sobą i z gospodarzem, czyli jest modulatorem mikroflory.

Eubiotyk ten wpływa głównie na oddziałujące niekorzystnie bakterie, takie jak Clostridium, Peptostreptococcaceae i Escherichia. Czternastodniowe leczenie rifaksymina, w dawce 4x2 tabl., zwiększa liczbę pożytecznych bakterii, takich jak Bifidobacterium i Lactobacillus. Rifaksymina działa również bezpośrednio przeciwzapalnie. W celu utrzymania efektu lek stosuje się cyklicznie.

Jest to o tyle istotne, że liczne badania potwierdziły związek między IBS a zespołem rozrostu bakteryjnego w jelicie cienkim (small intestine bacterial overgrowth, SIBO). SIBO definiowane jest jako wzrost liczby lub nietypowy rodzaj/rozkład bakterii w jelicie cienkim. Zazwyczaj jest to fizjologiczna flora bakteryjna okrężnicy, która rozrasta się w tej części jelit.

W diagnostyce SIBO jako złoty standard wykorzystuje się testy oddechowe. Zgodnie z najnowszymi amerykańskimi wytycznymi postępowania w IBS (2021 r.), wszystkim pacjentom z podejrzeniem IBS zaleca się wykonanie testów oddechowych w kierunku SIBO.

Leczenie SIBO, podobnie jak leczenie IBS, polega na przywróceniu prawidłowej mikroflory jelitowej (eubiozy) rifaksymina.



---

## ŁAGODZENIE OBJAWÓW

---

Ziołowym lekiem naturalnym, mającym udowodniony wpływ na redukcję objawów IBS, jest olejek z mięty pieprzowej. Mechanizm działania mięty jest złożony. Najlepiej poznany jest podstawowy mechanizm rozkurczowy – relaksacja mięśni gładkich przewodu pokarmowego, co prowadzi do ustąpienia bólu. Mięta ma działanie przeciwbólowe i rozkurczowe, stymulując receptory kappa opioidowe w ścianie przewodu pokarmowego. Hamując skurcze i działając wiatropędnie (przeciwpieniąco) oraz choleretycznie (stymuluje produkcję i wydzielanie żółci) mięta przeciwdziała również wzdęciom.

Dodatkowo, w celu zmniejszenia poszczególnych objawów IBS stosowane są:

- leki rozkurczowe – doraźnie w razie nasilenia objawów (w najnowszych wytycznych międzynarodowych zauważono, że efekt leków jest delikatny, i nie wskazano konkretnych preparatów),
- trójpierścieniowe leki przeciwdepresyjne (ang. TLPD),
- selektywne inhibitory zwrotnego wychwyty serotoniny (ang. SSRI).

Zaburzenia czynnościowe przewodu pokarmowego uważane są od kilku lat za efekt nieprawidłowości w interakcjach osi mózg–jelito–mikrobiota. Wśród takich nieprawidłowości prowadzących do wystąpienia objawów brzusznych wymieniane są zaburzenia przewodnictwa nerwowego, czego skutkiem jest nadwrażliwość na bodźce.

U pacjentów z IBS częściej stwierdzane jest także nakładanie się zaburzeń emocjonalnych (zaburzenia nastroju, depresja, złość, somatyzacja). Z tego względu leki działające ośrodkowo cieszą się dużym zainteresowaniem w leczeniu tej grupy chorych. Warto jednak zaznaczyć, że leki psychiatryczne powinny być stosowane pod nadzorem lekarza specjalisty.

### Czy wiesz, że...

Skład mikrobioty przewodu pokarmowego jest unikatowy dla każdego człowieka. W poszczególnych odcinkach przewodu pokarmowego mamy inny zestaw mikroorganizmów. Szacuje się, że w ludzkim organizmie bytuje około 2 kg drobnoustrojów, z czego najliczniejsze i najbardziej aktywne są bakterie bytujące w jelitach.



---

## POSTĘPOWANIE NIEFARMAKOLOGICZNE W LECZENIU IBS

---

Dostępnych jest wiele metod terapii zespołu jelita nadwrażliwego. Najczęstszą formą leczenia – oprócz oczywiście farmakoterapii – są interwencje żywieniowe (np. suplementacja błonnika rozpuszczalnego). Jednak pacjenci często sięgają również po metody medycyny alternatywnej. Przy ich pomocy można złagodzić dolegliwości chorobowe i utrzymywać je pod kontrolą. Możliwe jest okresowe ustąpienie objawów, co nie jest jednak równoznaczne z wyleczeniem. Niektóre z tych metod są dobrze poparte dowodami naukowymi, inne nie.

Dlatego tak ważna jest współpraca z lekarzem i/lub dietetykiem (czasami także z psychologiem czy psychiatrą), którzy pomogą określić formę leczenia najlepiej pasującą do głównych objawów i ich przyczyny. Bywa, że trzeba wypróbować kilka różnych metod leczenia, zanim uda znaleźć się taką, która będzie pasowała do stylu życia i złagodzi objawy.

Przy obecnym stanie wiedzy nie da się niestety wyleczyć choroby, ale można, podejmując odpowiednie działania, spowodować znaczące złagodzenie przykrych dolegliwości, a nawet doprowadzić do ich okresowego ustąpienia – u części chorych na kilka miesięcy, a u niektórych nawet na dłużej.

Po ustaleniu przez lekarza rozpoznania – że mamy do czynienia z zespołem jelita nadwrażliwego – to, co można zrobić w pierwszej kolejności, to modyfikacja stylu życia obejmująca aktywność fizyczną, zmniejszenie masy ciała w przypadku osób z nadwagą lub otyłością, zmiana sposobu żywienia oraz ograniczenie wpływu czynników psychospołecznych.





---

# AKTYWNOŚĆ RUCHOWA

---

Eksperti są zgodni, że umiarkowana aktywność ruchowa w różnych formach, dopasowanych do stylu życia i możliwości chorego, przynosi szereg korzyści dla zdrowia i samopoczucia. Na podstawie badań potwierdzono, że zmniejsza ona nasilenie objawów IBS, zwłaszcza zaparcia oraz poprawia znacząco jakość życia chorych.

Ponadto skupienie myśli na zajęciach ruchowych odwraca uwagę od dolegliwości brzusznych, które chorzy czasami drobiazgowo analizują, co potęguje niepokój, a w konsekwencji nasila objawy. Aktywność ruchowa to też dobry sposób na radzenie sobie ze stresem oraz niezbędny element stylu życia, który pomaga utrzymać prawidłową masę ciała.

## Nadwaga i otyłość

Na podstawie badań wykazano, że objawy choroby częściej występują u osób z nadmierną masą ciała, a IBS występuje nawet 3 razy częściej u osób otyłych. Udowodniono też, że zmniejszenie masy ciała wiąże się ze złagodzeniem objawów IBS, dlatego eksperci zalecają racjonalne odchudzanie się pod opieką specjalisty.

## Aktywność fizyczna zmniejsza dolegliwości jelitowe

- Obniża poziom stresu i poprawia samopoczucie – odpowiednio dobrany trening ma charakter terapeutyczny i relaksacyjny.
- Poprawia jakość snu – wypoczęty organizm i niższy poziom hormonów stresu stanowią korzystne warunki dla złagodzenia dolegliwości jelitowych.
- Ułatwia wypróżnianie się – ruch pozytywnie wpływa na perystaltykę jelit oraz zwiększa odprowadzanie gazów.

Wdrażanie ruchu powinno być ostrożne i rozpoczynać się od najbardziej łagodnych i spokojnych form, połączonych z obserwacją organizmu. Ćwiczenia należy dostosować do stopnia zaawansowania choroby, poziomu dolegliwości oraz ogólnego samopoczucia w trakcie treningu. Najlepiej zastosować zasadę małych kroków. Na początek małe wyzwania, które nie będą ponad miarę, aby się nie zniechęcić i nie nasilać objawów.

Rekomendowane aktywności to: spacer, joga, tai chi, ćwiczenia oddechowe, pływanie, lekki jogging, spokojne wycieczki rowerowe, nordic walking oraz aerobik i trening siłowy o niskiej intensywności – z wykorzystaniem ciężaru własnego ciała. Szczególnie zalecana jest joga.

Przy bardzo wrażliwym przewodzie pokarmowym, niezalecane są ćwiczenia o wysokiej intensywności, które mogą negatywnie wpłynąć na samopoczucie, jak np. skoki, podnoszenie ciężarów, intensywne bieganie, crossfit, treningi HIIT, biegi z przeszkodami czy ciężki trening siłowy.

Dobroczynny efekt ćwiczeń utrzymuje się nawet średnio po 5 latach i dotyczy przede wszystkim jakości życia oraz wybranych jelitowych i pozajelitowych objawów IBS.



# ZARZĄDZANIE STRESEM

Nie ulega wątpliwości, że równowaga psychiczna, aktywność fizyczna i dobra kondycja przynoszą znaczące korzyści w leczeniu pacjentów z IBS.

W łagodzeniu objawów bardzo pomocna może być umiejętność radzenia sobie ze stresem. Pozwala łatwiej znosić lęk, napięcie emocjonalne oraz stany depresyjne związane z codziennymi problemami. W badaniach wykazano zmniejszenie objawów jelitowych i poprawę zdrowia psychicznego po zastosowaniu terapii poznawczo-behawioralnej, psychoterapii klasycznej, terapii relaksacyjnych, treningów uważności czy hipnoterapii ukierunkowanej na jelita. Warto więc poprosić o wsparcie psychologa lub psychiatrę, zwłaszcza przy współistniejących zaburzeniach psychicznych.

Stres towarzyszy nam każdego dnia. Ważne, żebyśmy znaleźli w sobie wewnętrzną siłę, aby umieć nim zarządzić. Nadmierna ilość stresu, a szczególnie długotrwały stres, zdenerwowanie oraz poczucie bezradności, mogą prowadzić do wielu zaburzeń w organizmie. Efektem mogą być między innymi: choroby układu krążenia, nowotwory, otyłość, choroby autoimmunologiczne, choroby skóry, depresja, a wreszcie wrzody żołądka czy omawiany w niniejszym e-booku zespół jelita nadwrażliwego.

## Program 10 kroków: jak aktywnie radzić sobie ze stresem

1. Usiądź i zastanów się – zrób listę rzeczy, które są trudne i przeszkadzające.
2. Zadbaj o dobry odpoczynek – stosuj ćwiczenia relaksacyjne, medytuj, wsłuchuj się w siebie.
3. Zmień to, co ci nie odpowiada – zacznij na początek od jednej rzeczy, to może być ustawienie mebli w salonie, ale też i praca.
4. Bądź aktywny – ruch jest ogromnie ważny dla utrzymania dobrej kondycji, zarówno fizycznej, jak i psychicznej. Zaplanuj każdego dnia spacer: zrób minimum 5 tysięcy kroków.
5. Dbaj o rytm biologiczny, długość i jakość snu. Nie przeglądaj ekranów na minimum 30 minut przed zaśnięciem, w miarę możliwości zaciemnij i wycisz sypialnię.
6. Stosuj prawidłową dietę, pij odpowiednią dla swojego organizmu ilość wody. Korzystaj z profesjonalnego wsparcia dietetycznego.
7. Dbaj o relacje społeczne – te realne, bo social media to tylko narzędzie, a nie sposób na utrzymywanie więzi z innymi ludźmi.
8. Pozwól sobie na przyjemne rzeczy i robienie tego, co lubisz – nie odmawiaj sobie drobnych czy dużych przyjemności.
9. Uśmiechaj się – do siebie i do innych.
10. Proś o pomoc – skorzystanie z profesjonalnego wsparcia nie jest oznaką słabości ani przyznaniem się do błędu. To odwaga i rozsądek.



# ŻYWIENIE W ZESPOLE JELITA NADWRAŻLIWEGO

Dieta sprzyjająca zdrowiu to dieta urozmaicona. Jednak u osób z zespołem jelita nadwrażliwego niektóre pokarmy wywołują nieprzyjemne objawy. Takie składniki pożywienia powinny być ograniczane lub eliminowane.

Dietetykom trudno jest wskazać specyficzne produkty, które powodują pojawianie się niepożądanych reakcji organizmu. Okazuje się bowiem, że wpływ danej potrawy na objawy IBS może być różny – w zależności od postaci choroby oraz indywidualnych cech organizmu. Bardzo ważna jest więc obserwacja reakcji swojego przewodu pokarmowego na spożywane produkty i napoje. Warto również skonsultować się z dietetykiem, który pomoże dobrać odpowiednią strategię żywieniową.

## Zalecenia ogólne

- Wprowadź żywienie z elementami diety lekkostrawnej, które u wielu chorych daje dobre efekty: unikaj potraw obfitujących w tłuszcze, wzdymających oraz żywności wysokoprzetworzonej, jak również stosuj odpowiednie techniki kulinarne.
- Obserwuj reakcje swojego organizmu i eliminuj z diety te produkty, które nasilają dolegliwości.
- Spożywaj posiłki regularnie o stałych porach i w spokoju, unikaj dłuższych przerw między posiłkami.
- Zadbaj o odpowiednią ilość błonnika w diecie – zależną od dominującej postaci choroby i indywidualnej tolerancji na ten składnik pokarmowy. Zarówno brak wystarczającej ilości błonnika, jak i zbyt duża jego ilość mogą nasilić objawy IBS. Zalecany jest błonnik rozpuszczalny, ponieważ nierozpuszczalny nasila dolegliwości.
- Pamiętaj o odpowiedniej ilości płynów – pij przynajmniej 2 litry dziennie. Rekomendowana jest woda oraz inne płyny niesłodzone i bezkofeinowe, co oznacza ograniczenie kawy czy mocnej herbaty. Niewskazane są również napoje gazowane i alkohol. Odpowiednia ilość płynów w diecie jest też potrzebna do tego, by błonnik rozpuszczalny mógł skutecznie działać. W biegunkowej postaci choroby ilość płynów uzależniona jest od stopnia nasilenia biegunki.
- Ogranicz spożycie surowych owoców do 3 porcji dziennie (porcja to 80 g).
- Zrezygnuj z substancji słodzących, których nazwa kończy się na -ol, jak np. sorbitol, ksylitol, mannitol, erytrytol (zwłaszcza w biegunkowej postaci choroby). Te składniki są dodawane np. do gum do żucia, napojów czy gotowych deserów.
- Czytaj etykiety, sprawdzaj skład kupowanych produktów przetworzonych i wieloskładnikowych – mogą one zawierać składniki nasilające dolegliwości.



# BŁONNIK W DIECIE – WARTO SIĘGAĆ PO ROZPUSZCZALNY

Błonnik znajduje się we wszystkich produktach roślinnych, takich jak owoce, warzywa, orzechy, rośliny strączkowe czy produkty zbożowe. Rozróżniamy błonnik nierozpuszczalny (nie rozpuszcza się w wodzie) i błonnik rozpuszczalny (przy kontakcie z wodą tworzy strukturę podobną do żelu). Większość roślin zawiera oba rodzaje błonnika, ale można wyróżnić wśród nich takie, w których przeważa jeden jego rodzaj. Najkorzystniejszym dla pacjentów z IBS jest błonnik całkowicie rozpuszczalny, nietworzący żelu i nie nasilający wzdęcia – zwany prebiotykiem i taki jest rekomendowany do stosowania w IBS – zarówno w postaci biegunkowej jak i zaparciowej.

Mimo że człowiek nie ma zdolności trawienia błonnika pokarmowego, to jest on niezwykle ważny dla prawidłowego funkcjonowania jelit (i nie tylko). W dużym skrócie można powiedzieć, że wpływa on na objętość stolca, jego konsystencję i przesuwanie się w jelitach, a także usprawnia wypróżnianie.

## Czy wiesz, że...

Błonnik rozpuszczalny stanowi pożywkę dla bakterii bytujących w jelicie grubym, wydłuża czas pasażu jelitowego, spowalnia wchłanianie tłuszczów oraz przyczynia się do obniżania poziomu cholesterolu LDL.

U osób zdrowych w codziennej diecie powinno być przynajmniej 20–25 g błonnika. Brak wystarczającej ilości tego składnika może nasilać objawy w przypadku postaci zaparciowej IBS. Z kolei zbyt duża jego ilość może pogorszyć objawy biegunkowej postaci choroby.

Dlatego tak ważne jest ustalenie, ile błonnika ze wszystkich spożywanych produktów jest w codziennej diecie oraz ocenienie objawów występujących po ich zjedzeniu. Pozwala to określić czy dotychczasowa ilość błonnika jest optymalna dla danej osoby, czy też wymaga korekty, w zależności od indywidualnej tolerancji.

U osób z dominującą biegunką trzeba indywidualnie ustalić taką ilość błonnika, przy której nie będą występowały niepożądane objawy. Z kolei u osób z dominującym zaparciem korzystne efekty może przynieść aktywność ruchowa oraz zwiększenie ilości błonnika przez modyfikację diety lub przez stosowanie suplementów z błonnikiem rozpuszczalnym.

We wszystkich postaciach IBS zalecany jest błonnik rozpuszczalny, którego źródłem są m.in. ryż brązowy, jabłka, truskawki, owoce cytrusowe, ziemniaki, fasola czy nasiona babki (płesznik, lancetowatej lub jajowatej) lub arabinogalaktan. Z drugiej strony niektóre produkty bogate w błonnik rozpuszczalny, takie jak fasola, mogą u niektórych osób z zespołem jelita nadwrażliwego nasilać dolegliwości. Głównie jednak to pokarmy bogate w błonnik nierozpuszczalny mogą powodować nieprzyjemne objawy – zwłaszcza ból i wzdęcie.

Część osób z IBS, zwłaszcza z postacią zaparciową, może wymagać suplementacji błonnika rozpuszczalnego, a decyzja o tym powinna być podejmowana w porozumieniu z lekarzem lub dietetykiem.

## Czy wiesz, że...

Podczas fermentacji bakteryjnej błonnika rozpuszczalnego w jelicie grubym powstają krótkołańcuchowe kwasy tłuszczowe – octowy, propionowy i masłowy, które są ważne dla prawidłowego funkcjonowania jelit. Odgrywają one rolę w regulacji pH oraz zwiększają wchłanianie magnezu, wapnia i żelaza. Kwas masłowy stanowi podstawowe źródło energii dla komórek nabłonka jelitowego.



# POSTAĆ ZAPARCIOWA IBS – PRODUKTY ZALECANE

U osób z zaparciową postacią zespołu jelita nadwrażliwego polecane jest zwiększenie ilości błonnika w codziennej diecie. Z uwagi na to, że niektóre osoby na taką zmianę mogą reagować wystąpieniem gazów i wzdęciami, bardzo ważne jest stopniowe zwiększanie ilości błonnika, aż do poziomu indywidualnej tolerancji lub suplementacja prebiotycznego, całkowicie rozpuszczalnego błonnika (nie tworzącego w świetle jelita żelu utrudniającego pasaż treści) i nie nasilającego wzdęcia.

Polecane są produkty będące dobrym źródłem błonnika, np. pełnoziarniste produkty zbożowe, świeże i suszone owoce, warzywa, nasiona i orzechy. W każdym posiłku powinny być uwzględnione produkty, które zawierają błonnik rozpuszczalny, np. warzywa, owoce czy nasiona babki płesznik.

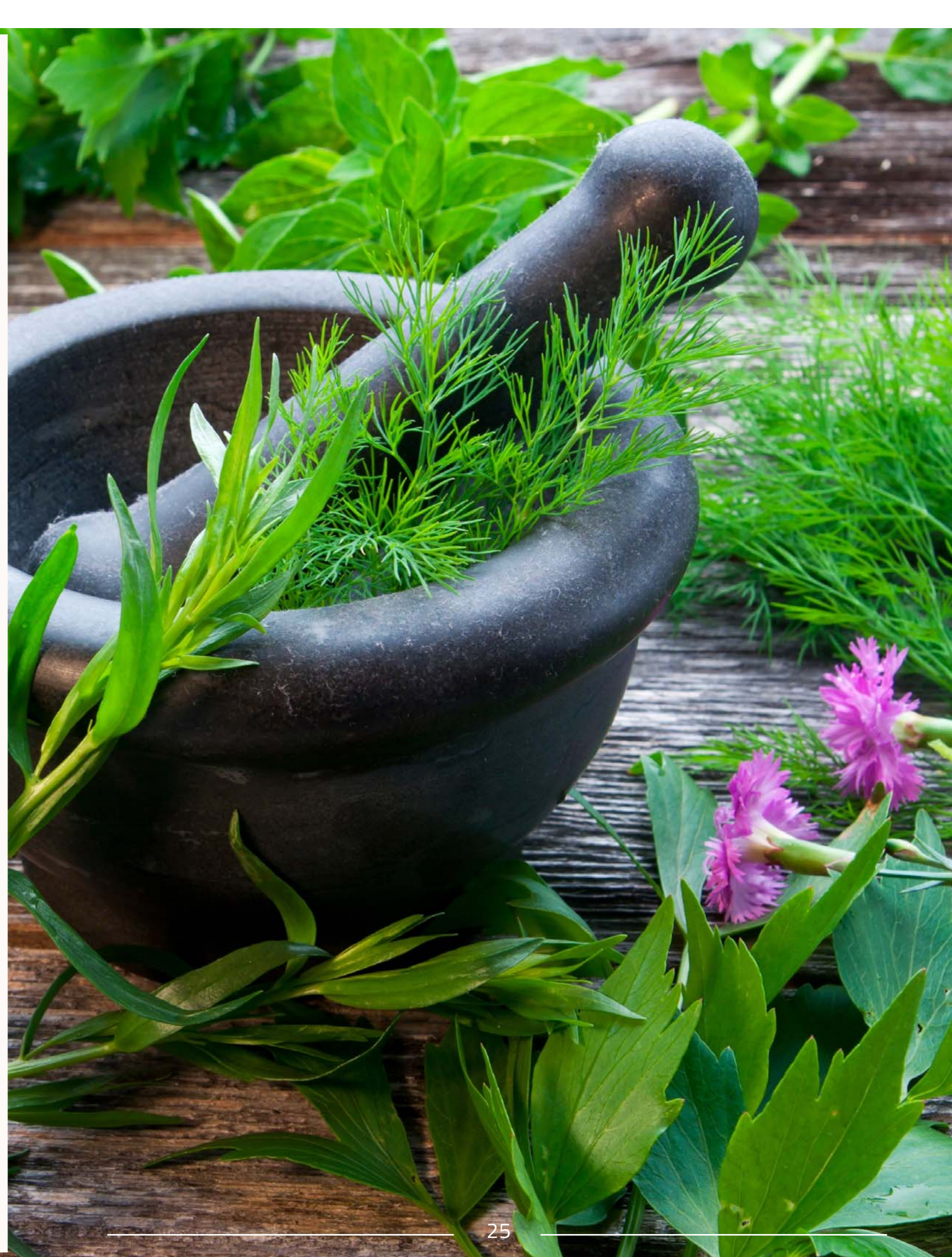
Warto zacząć od warzyw gotowanych, a po potwierdzeniu ich dobrej tolerancji, wprowadzać warzywa surowe. Zwiększeniu ilości błonnika powinno towarzyszyć odpowiednie nawodnienie – to bardzo istotne, aby błonnik prawidłowo zadziałał. Szczególnie polecana jest woda, ale można również sięgać po soki, napary herbaciane oraz naturalne napoje mleczne.

Przykłady produktów zalecanych i niewskazanych w postaci zaparciowej zespołu jelita nadwrażliwego

	Produkty zalecane	Produkty niewskazane
Warzywa	różnorodne, w zależności od indywidualnej tolerancji	kapustne, cebulowe, zasmażane, marynowane
Owoce	różnorodne, w zależności od indywidualnej tolerancji	w zależności od indywidualnej tolerancji: jabłka, śliwki, brzoskwinie, nektarynki, gruszki, mango, czereśnie, morele
Produkty zbożowe	pełnoziarniste pieczywo, naturalne płatki zbożowe, grube kasze, ryż brązowy, makaron pełnoziarnisty	pszenne, ryż biały, pieczywo cukiernicze
Mleko i produkty mleczne	jogurt, kefir, maślanka, twarożki (preferowane naturalne, u niektórych osób wskazane mogą być wersje bezlaktozowe)	tłuste mleko i twaróg, ser żółty
Mięso, drób, ryby	chude gatunki mięs, np. kurczak, indyk, chude ryby, np. dorsz, potrawy gotowane lub duszone	tłuste gatunki mięs, tłuste wędliny, produkty smażone, pieczone i wędzone
Tłuszcze	oleje roślinne, masło, margaryny miękkie wysokiej jakości	śmietana, smalec, boczek
Przyprawy	preferowane łagodne, np. cynamon, wanilia, bazylija, koperek, majeranek	musztarda, ocet, pieprz, chilli, curry
Napoje	niegazowana woda, soki, napoje mleczne, napoje roślinne, np. sojowy	alkohol, napoje gazowane, słodzone

## Czy wiesz, że...

Osoby z zaparciową postacią choroby mogą odnieść korzyść z włączenia do swojego jadłospisu siemienia lnianego (nasion lnu). Jego wprowadzanie należy rozpocząć stopniowo i zwiększać od 1 łyżeczki do 1 łyżki stołowej na dzień, przyjmowanej razem z płynem (ok. 150 ml na 1 łyżkę stołową). Siemię lniane może być dodatkiem do różnych potraw, a podczas jego spożywania należy pamiętać o wypijaniu w ciągu doby odpowiedniej ilości płynów.



# POSTAĆ BIEGUNKOWA IBS – POTRZEBNA DIETA LEKKOSTRAWNA

W przypadku osób z biegunkową postacią zespołu jelita nadwrażliwego pomocny jest taki sposób żywienia, który ułatwi trawienie i oszczędzi przewód pokarmowy, czyli dieta lekkostrawna. Polecane są produkty o niższej zawartości błonnika, np. pieczywo pszenne, biały ryż, owoce bez skórki i pestek oraz delikatne, gotowane warzywa.

W okresie zaostrzenia objawów zalecane są potrawy w formie rozdrobnionej, przecieranej bądź zblendowane. Po uzyskaniu poprawy można wrócić do tradycyjnej diety lekkostrawnej, bez konieczności rozdrabniania produktów.

Biegunka zwiększa ryzyko odwodnienia, dlatego niezwykle istotne jest wypijanie odpowiedniej ilości płynów – co najmniej 2 litrów dziennie, jednak ich objętość powinna być większa w zależności od stopnia nasilenia biegunki. Wskazane jest picie często, ale małych porcji. Dobrym wyborem jest woda niegazowana w temperaturze pokojowej lub letnia, napar herbaty czy herbatka z suszonych czarnych jagód.

Przykłady produktów zalecanych i niewskazanych w postaci biegunkowej zespołu jelita nadwrażliwego

	Produkty zalecane	Produkty niewskazane
<b>Warzywa</b>	młode, bez włókien i skórki, gotowane	kapustne, cebulowe, strączkowe, zasmażane, marynowane
<b>Owoce</b>	owoce dojrzałe, bez pestek i skórki, musy i przeciery owocowe, owoce pieczone, gotowane	zawierające dużo błonnika, np. śliwki, czereśnie, maliny, morele, gruszki, owoce niedojrzałe, suszone, kandyzowane
<b>Produkty zbożowe</b>	pieczywo pszenne, lekko czerstwe, sucharki, biszkopty, ryż biały, makaron pszenny, drobne kasze	pieczywo pełnoziarniste, grube kasze, makarony pełnoziarniste
<b>Mleko i produkty mleczne</b>	jogurt, twaróg (u niektórych osób wskazane mogą być wersje bezlaktozowe)	tłuste mleko i twaróg, ser żółty
<b>Mięso, drób, ryby</b>	chude gatunki mięs, np. kurczak, indyk, chude ryby, np. dorsz, potrawy gotowane lub duszone	tłuste gatunki mięs, tłuste wędliny, produkty smażone, pieczone i wędzone
<b>Jaja</b>	gotowane, jajecznica na parze, omlety	smażone na tłuszczu
<b>Tłuszcze</b>	oleje roślinne, masło, margaryny miękkie wysokiej jakości	śmietana, smalec, boczek
<b>Przyprawy</b>	łagodne, np. bazylia, koperek, cynamon, wanilia	musztarda, ocet, pieprz, chilli, curry
<b>Napoje</b>	woda, słaba herbata, napar z suszonych owoców, np. czarnych jagód	alkohol, mocna kawa, mocna herbata, napoje gazowane



---

## DIETA LOW FODMAP

---

Na podstawie badań naukowców z australijskiego Uniwersytetu Monash, a dotyczących leczenia IBS poprzez odpowiedni sposób żywienia, opracowano dietę low FODMAP, czyli plan kontroli objawów żołądkowo-jelitowych związanych z zespołem jelita nadwrażliwego. W badaniach potwierdzono, że dieta o niskiej zawartości FODMAP łagodzi objawy choroby u około 75% pacjentów. Stąd też dieta ta jest obecnie zalecana jako czasowe postępowanie niefarmakologiczne u pacjentów z IBS.

### FODMAP – co to jest?

FODMAP to skrót od angielskiego terminu Fermentable Oligosaccharides, Disaccharides, Monosaccharides And Polyols, oznaczającego grupę fermentujących węglowodanów, takich jak fruktoza, laktoza, frukto-oligosacharydy (fruktany), galakto-oligosacharydy (galaktany), a także poliole (sorbitol, mannitol, ksylitol, maltitol), których organizm nie jest w stanie rozłożyć i wchłonąć w jelicie cienkim.

Produkty o znacznej zawartości FODMAP wykazują działanie osmotyczne powodując nagromadzenie płynów w świetle jelita. Kiedy substancje z grupy FODMAP docierają do jelita grubego, znajdujące się w nim bakterie jelitowe fermentują je, wytwarzając gaz. U osób z IBS efektem tej fermentacji są objawy takie jak wzdęcie, gazy, dyskomfort, ból oraz zaparcie lub biegunka.

### Gdzie znajdziemy FODMAP?

FODMAP są zarówno naturalnym składnikiem żywności, jak też mogą być dodawane w czasie jej przemysłowej produkcji.

- Fruktozę znajdziemy m.in. w miodzie, syropie z agawy, syropie fruktozowym i glukozowo-fruktozowym, owocach świeżych i suszonych, sokach owocowych, ketchupie. Zazwyczaj dobrze tolerowane są te owoce, które zawierają więcej glukozy niż fruktozy.
- Laktozę znajdziemy w mleku i produktach mlecznych. Ilość laktozy w produkcie zależy od procesu jego wytwarzania, niektóre produkty mleczne zawierają jej bardzo mało.
- Oligosacharydy (fruktany lub galaktany) są obecne w wielu produktach, a zwłaszcza w zbożach (np. pszenicy, jęczmieniu, życie) oraz w czosnku, cebuli, warzywach kapustnych, niektórych orzechach czy nasionach roślin strączkowych.
- Poliole, np. ksylitol, są wykorzystywane jako substancje słodzące, można je kupić jako zamiennik cukru, ale są również dodawane do różnych przetworzonych produktów, a niektóre z nich mogą też występować naturalnie, np. w owocach.

### Czy wiesz, że...

Wypijanie odpowiedniej ilości płynów jest ważne dla zdrowia. Trzeba jednak pamiętać, że niektóre herbatki owocowe mogą zawierać dodatek, np. suszonego jabłka, który nie jest wskazany w fazie eliminacyjnej diety low FODMAP. Należy również uważać na napoje zawierające cykorię, np. kawę zbożową, które w większych ilościach u niektórych osób z IBS mogą nasilać dolegliwości.



---

# JAK REALIZOWAĆ DIETĘ LOW FODMAP

---

Dieta low FODMAP to trójetapowa dieta stosowana w celu łagodzenia objawów IBS. Ze względu na swoje ograniczenia odżywcze – nie jest dietą na całe życie. Standardowo stosuje się ją przez kilka tygodni. Po tym czasie stopniowo przywraca się kolejne pokarmy, eliminując jedynie te, które nasilają objawy.

Celem diety jest określenie, jakie pokarmy i substancje z grupy FODMAP są tolerowane przez jelita, a które wywołują objawy IBS. Zrozumienie tego pomaga następnie w opracowaniu i stosowaniu mniej restrykcyjnej i bardziej zbilansowanej diety.

## **Etap 1 – eliminacja**

Czas trwania: 2-6 tygodni.

Pierwszy etap diety polega na zamianie żywności o wysokiej zawartości FODMAP na żywność o niskiej zawartości tych substancji. Bardzo przydatne jest wsparcie dietetyka, który wskaże odpowiednie produkty. Jeśli objawy ustąpią po tym okresie stosowania diety, można przejść do kolejnego etapu – reintrodukcji.

Jeśli jednak nie nastąpiła poprawa, może to oznaczać, że objawy IBS nie reagują na modyfikację dietetyczną w zakresie ograniczenia produktów FODMAP. Należy wtedy rozważyć – w porozumieniu ze specjalistą – inne terapie. W takim wypadku eksperci zalecają, by nie przedłużać ani nie powtarzać tej diety.

Zdarza się również, że przyczyną braku skuteczności diety na tym etapie jest nieświadome spożywanie produktów bogatych w FODMAP. Dlatego tak ważny jest kontakt z dietetykiem i ścisłe przestrzeganie zaleceń.

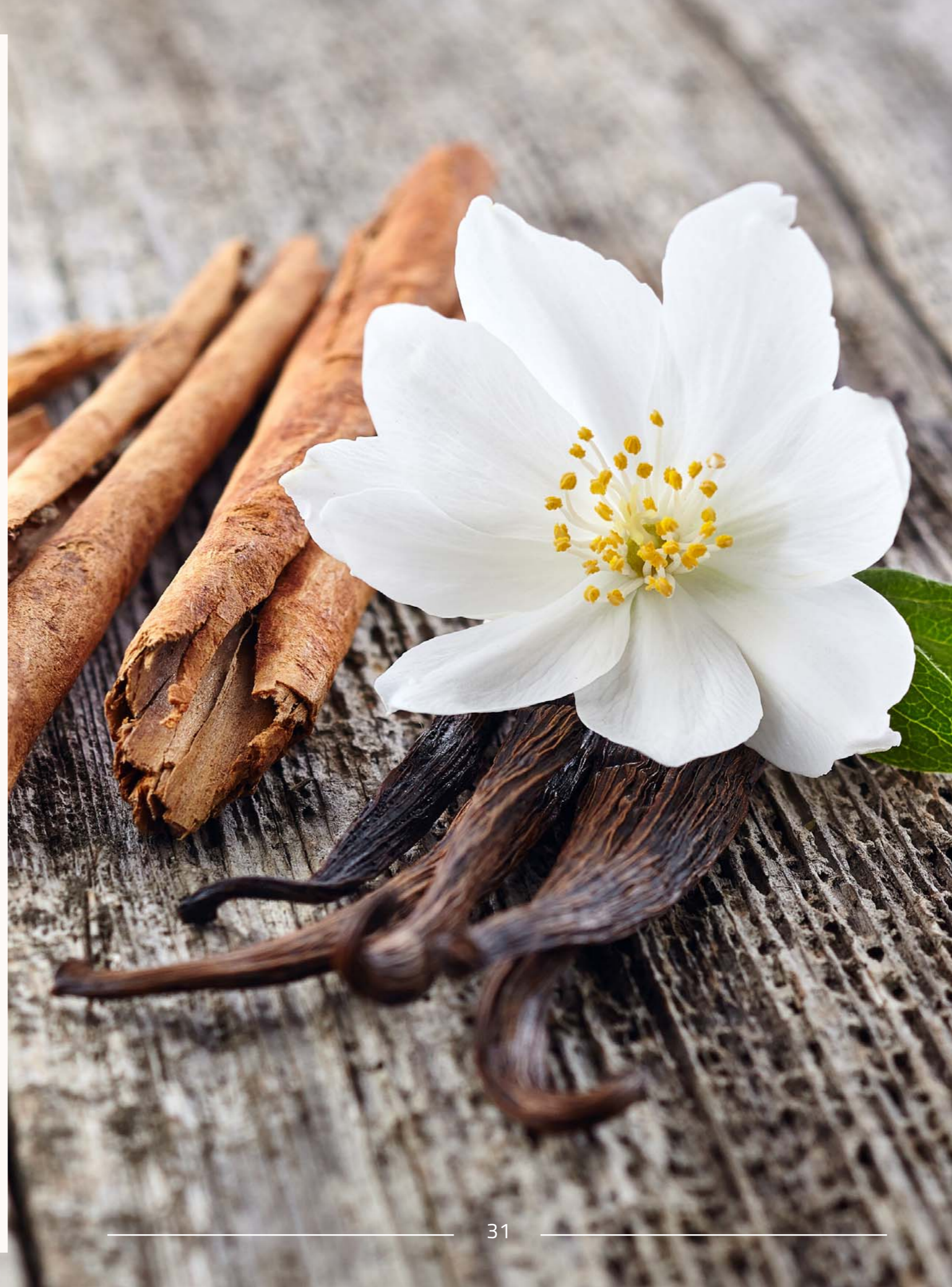
## **Etap 2 – reintrodukcja**

Czas trwania: 8-12 tygodni.

W tym okresie bazą posiłków są nadal produkty o niskiej zawartości FODMAP. Jednak powoli, stopniowo, pojedynczo, w kilkudniowych odstępach wprowadzane są do diety pokarmy bogate w FODMAP, aby określić, które z nich wywołują objawy IBS, a które nie.

Wprowadzanie FODMAP w etapie tym polega na spożywaniu pokarmu bogatego tylko w jeden typ FODMAP dziennie przez np. 3 dni i monitorowanie objawów. Po każdym wprowadzeniu nowego produktu należy zanotować, jak był tolerowany i zrobić kilka dni przerwy (w przerwie stosować zasady z fazy pierwszej, czyli eliminacyjnej), po czym można testować kolejny produkt bogaty w FODMAP.

Bardzo przydatne jest prowadzenie dziennika, w którym należy notować wszystkie spożyte produkty i napoje oraz występowanie i rodzaj ewentualnych dolegliwości. Trzeba pamiętać, że na występowanie objawów może wpłynąć również stresujące wydarzenie, które należy odnotowywać. Wsparcie dietetyka na tym etapie może być przydatne.





### Czy wiesz, że...

Przy doborze produktów zawierających tylko jeden typ węglowodanów FODMAP mogą pomóc specjalne aplikacje mobilne i internetowe. Korzystając z nich, możesz zapoznać się z bazą produktów o wysokiej i niskiej zawartości FODMAP. Niektóre z aplikacji zawierają też informację o wielkości porcji, przy których mogą się pojawić dolegliwości.

### Etap 3 – personalizacja

Celem tego etapu diety jest maksymalne zmniejszenie ograniczeń żywieniowych, zwiększenie różnorodności produktów spożywczych w diecie i ustalenie indywidualnej, spersonalizowanej diety możliwej do stosowania w dłuższej perspektywie. Z czasem warto powtarzać wprowadzanie produktów i typów FODMAP, które były źle tolerowane przez organizm, aby sprawdzić, czy nie zmieniła się ich indywidualna tolerancja. W większości przypadków możliwe jest ponowne wprowadzenie do diety wielu produktów o wysokiej zawartości FODMAP.

Nieumiejętne stosowanie diety, zwłaszcza w pierwszym etapie, może zwiększać ryzyko niedoboru składników pokarmowych, m.in. wapnia czy błonnika, i w konsekwencji powodować pogorszenie objawów zaparciowej postaci IBS bądź negatywnie wpływać na korzystną mikrobiotę jelitową. Dlatego tak ważne jest, aby skonsultować się przy wprowadzaniu diety low FODMAP z dietetykiem.



# PRODUKTY DOZWOLONE I NIEWSKAZANE W DIECIE LOW FODMAP

Fruktoza, laktoza, fruktany, galaktany oraz poliole są naturalnym składnikiem żywności, mogą być również dodawane w czasie przemysłowej produkcji sosów, dań gotowych do spożycia, gotowych mieszanek przyprawowych, gum do żucia, lodów czy deserów. Niektóre produkty mogą zawierać jeden typ węglowodanów z grupy FODMAP (np. miód zawiera tylko fruktozę), inne zaś mogą zawierać ich kilka (np. arbuz zawiera fruktozę, fruktany i poliole, a jabłko – fruktozę i poliole). Robiąc zakupy należy uważnie zapoznać się ze składem artykułów spożywczych umieszczonym na etykiecie i wybierać te, które nie zawierają FODMAP.

Przykłady produktów, które można stosować w diecie z ograniczeniem węglowodanów FODMAP (low FODMAP)	
Owoce	maliny, truskawki, melon (miodowy i kantalupa), mandarynka, pomarańcza, winogrona, kiwi, cytryna, limonka, marakuja, ananas, rabarbar, karambola, banan (najlepiej niedojrzały)
Warzywa	ziemniaki, fasolka szparagowa, papryka, kapusta (poza włoską), brokuły (wyłącznie różyczki), seler korzeniowy, seler naciowy (mała porcja), cykoria, marchewka, pasternak, sałata, rukola, jarmuż, botwinka, por (zielona część), dymka (zielona część), szczypiorek, rzodkiew, rzodkiewka, szpinak, cukinia (mała porcja), pomidor, rzepa, koper włoski, bakłażan, dynia (niewielka porcja), karczochy (tylko serca, najlepiej z zalewy), okra, oliwki, papryka ostra, wodorosty
Produkty zbożowe	produkty gryczane, jaglane, owsiane, komosa ryżowa, tapioka, ryż, skrobia ziemniaczana, w niewielkiej ilości dozwolony jest chleb orkiszowy na zakwasie
Mleko i produkty mleczne	bezlaktozowe: mleko, jogurt, kefir, twaróg, serek wiejski; sery podpuszczkowe dojrzewające: sery żółte, szwajcarskie, cheddar, parmezan, grana padano, brie, camembert, feta, mozzarella, lody bez laktozy, w bardzo niewielkich ilościach ser ricotta
Nasiona roślin strączkowych	tempeh, ciecierzycza z puszki (niewielkie ilości), soczewica gotowana
Mięso, ryby, jaja	wszystkie naturalne (nieprzetworzone) są dobrze tolerowane
Orzechy i nasiona	orzechy włoskie, laskowe (niewielka porcja), pekan, brazylijskie, ziemne, piniowe, makadamia, słonecznik, pestki dyni, sezam, nasiona chia, siemię lniane, mak, masło orzechowe
Zioła i przyprawy	wszystkie (z wyjątkiem mieszanek zawierających czosnek i cebulę)
Tłuszcze	wszystkie oleje, oliwa z oliwek, masło
Produkty i substancje słodzące	cukier, glukoza, syrop klonowy, stewia



Przykłady produktów niewskazanych w diecie z ograniczeniem FODMAP	
Owoce	arbuz, awokado, brzoskwinie, figi, daktyle, gruszki, jabłka, kaki (persymona), liczi, nektarynki, morele, owoce suszone, śliwki, wiśnie, czereśnie, mango, grejfrut, jeżyny, granat
Warzywa	cebula, szalotka, czosnek, groszek (także cukrowy), por (białe części), kapusta włoska, brukselka (w większych ilościach), karczochy, topinambur, burak ćwikłowy, maniok, kalafior, szparagi, większość grzybów (zazwyczaj są tolerowane boczniki, grzyby mun i marynowane pieczarki)
Produkty zbożowe	produkty z pszenicy – pieczywo, makaron, kasze (np. manna, kuskus), ciasta i ciastka, produkty z żyta i jęczmienia (jedzone w dużych ilościach)
Mleko i produkty mleczne	mleko (krowie, kozie, owcze), mleko skondensowane, jogurt, maślanka, kefir, gotowe serki kanapkowe, ser halloumi, sery typu mascarpone, twaróg, śmietana, lody, kremy, desery na bazie mleka i produktów mlecznych
Nasiona roślin strączkowych	groch, soczewica, fasola, soja
Orzechy	orzechy pistacjowe, orzechy nerkowca, migdały
Zioła i przyprawy	czosnek w proszku, cebula w proszku, ketchup, gotowe pesto
Produkty i substancje słodzące	fruktoza, izomaltitol (izomalt), ksylitol, maltitol, mannitol, sorbitol, miód, syrop kukurydziany (syrop glukozowo-fruktozowy – HFCS), syrop z agawy, syrop złocisty

Ważny jest nie tylko dobór produktów, lecz także wielkość ich porcji – niektóre składniki potraw (nawet te o niskiej zawartości FODMAP) dozwolone są jedynie w ograniczonych ilościach, do czego chorzy z IBS często nie przywiązują aż takiej wagi.

#### Czy wiesz, że...

Cukinia do ok. 70 g nie powoduje dolegliwości, ale już powyżej tej ilości może – w zależności od indywidualnej tolerancji – sprzyjać wystąpieniu objawów.



---

## INNE STRATEGIE ŻYWIENIOWE

---

Każdy z nas jest inny i może różnie reagować na spożywane produkty, składniki oraz ich ilości. U części chorych dieta z ograniczeniem FODMAP może nie być skuteczna. Wówczas warto wypróbować inne strategie żywieniowe. Poniżej omówimy kilka z nich.

### Ograniczenie tłuszczu

Częste i nadmierne spożywanie wysokotłuszczowej żywności jest znanym czynnikiem przyczyniającym się do wielu problemów zdrowotnych, może też nasilać objawy IBS. Tłuszcz pobudza aktywność ruchową jelit. Produkty wysokotłuszczowe nie zawierają błonnika, co może przyczyniać się do nasilania się objawów w zaparciu związanym z IBS.

Szczególnie problematyczne mogą być potrawy smażone, ciężkostrawne, dlatego tradycyjne smażenie na tłuszczu warto zastąpić innymi technikami kulinarnymi – np. gotowaniem czy duszeniem. Warto też ograniczyć tłuszcze zwierzęce, sięgając po oleje roślinne, chude mięso czy niskotłuszczowe produkty mleczne. Przejście na dietę o mniejszej niż dotychczas zawartości tłuszczu może złagodzić nieprzyjemne objawy jelitowe.

### Ograniczenie kawy i mocnej herbaty

Kofeina, zwykle w postaci kawy, a także teina w herbacie to kolejne zgłaszane przez chorych „wyzwalacze” objawów IBS, zwłaszcza w postaci biegunkowej. Prawdopodobną przyczyną jest to, że kofeina i teina mogą nasilać kurczliwość jelit. Niektórzy chorzy tolerują niewielkie ilości kawy lub herbaty, stąd zalecenia dotyczące picia tych napojów należy dobrać indywidualnie.

### Ograniczenie cukru mlecznego, czyli laktozy

Niektóre osoby z IBS zgłaszają nasilone objawy po spożyciu produktów mlecznych. Może to być spowodowane problemem z trawieniem cukru występującego w tych produktach, czyli laktozy. Kiedy laktoza nie jest trawiona w jelicie cienkim, jej rozkład przez bakterie następuje w jelicie grubym, co zwykle powoduje biegunkę, gazy i wzdęcie. W takiej sytuacji mamy do czynienia z nietolerancją laktozy. Wydaje się to być częste u osób z biegunkową postacią IBS.

Chociaż laktoza znajduje się w większych ilościach w mleku i produktach mlecznych – takich jak jogurt, kefir, maślanka, ser biały – to wiele serów podpuszczkowych dojrzewających (np. ser żółty) dzięki przetwarzaniu i leżakowaniu ma niską zawartość laktozy. Trzeba jednak pamiętać, że sery takie zawierają dużo tłuszczu i soli, więc mimo wszystko powinny być ograniczane. W przypadku potwierdzonej nietolerancji można także sięgać po powszechnie już dostępne bezlaktozowe wersje mleka czy produktów mlecznych.



### Ograniczenie alkoholu

Część osób z zespołem jelita nadwrażliwego potwierdza, że picie alkoholu nasila u nich objawy, szczególnie gazy, wzdęcie czy ból brzucha. Dzieje się tak dlatego, że alkohol może podrażniać jelita. Wydaje się jednak, że wpływ alkoholu na objawy IBS różni się w zależności od wzorca spożywania tego rodzaju napojów przez daną osobę.

Niektóre alkohole, np. rum, cydr, sherry, porto czy słodkie wina deserowe, są bogatsze w węglowodany FODMAP, a tym samym mogą nasilać objawy IBS. Najlepszym rozwiązaniem może być całkowita rezygnacja z alkoholu, nie tylko ze względu na redukcję objawów IBS, ale także dla ogólnego stanu zdrowia.

### Co z dietą bezglutenową?

Gluten to białko występujące w ziarnach pszenicy, żyta czy jęczmienia. U osób z celiakią gluten powoduje stan zapalny i uszkodzenie błony śluzowej jelita cienkiego. Aby zapobiec tym uszkodzeniom, w diecie należy bezwzględnie unikać produktów zawierających gluten.

Można się spotkać z opinią, że dieta bezglutenowa jest również polecana osobom z IBS. Jest to dość częsty powód nieporozumień. Dieta z ograniczeniem FODMAP jest podobna do diety bezglutenowej, wyklucza bowiem produkty zawierające pszenicę, jęczmień i żyto. U pacjentów z IBS powodem ich wykluczenia nie jest jednak gluten, tylko łatwo fermentujące węglowodany – fruktany, obecne w tych zbożach. Dlatego osoby z IBS tolerują np. pewne ilości pieczywa orkiszowego na zakwasie, mimo że zawiera ono gluten. Zgodnie z aktualnymi zaleceniami ekspertów, typowa dieta bezglutenowa nie jest rekomendowana osobom z IBS.

#### Czy wiesz, że...

Po gumę do żucia sięgamy, gdy chcemy odświeżyć oddech, a właśnie osoby z problemami trawiennymi niestety często miewają problem z nieświeżym oddechem. Żucie gumy to niby drobiazg, ale może zaszkodzić osobie z IBS. Dlaczego? Otóż gumy do żucia zawierają poliole, które mogą nasilać przykre objawy ze strony jelit.



---

## WSPARCIE SUPLEMENTACJĄ

---

### Probiotyki

Wyniki badań dotyczących pozytywnej roli probiotyków – czyli żywych drobnoustrojów, które podawane w odpowiednich ilościach wywierają korzystny efekt zdrowotny w organizmie – w terapii IBS są obiecujące. Wykazano jednak, że skuteczność probiotyków w poprawie konkretnych objawów, szczególnie bólu, wzdęcia brzucha i biegunki, jest zależna od szczepu bakterii. Oznacza to, że nie wszystkie preparaty probiotyczne będą pomocne u osoby z IBS.

Prawdopodobnie korzystny wpływ na objawy IBS mają np. niektóre szczepy *Bifidobacterium* i *Lactobacillus*. Dostępne są preparaty zawierające jeden szczep, jak również złożone, czyli zawierające kilka szczepów bakterii probiotycznych. W związku z dużym zróżnicowaniem tego typu preparatów, w przypadku osób z IBS eksperci sugerują rozważne sięganie po nie i stosowanie ich po konsultacji ze specjalistą.

Bakterie probiotyczne znajdziemy też w produktach takich jak, mleczne napoje fermentowane (np. jogurt, kefir, mleko acidofilne), kiszonki, zakwas buraczany oraz tradycyjny kwas chlebowy.

### Prebiotyki

Warto także wspomnieć o prebiotykach, czyli składnikach żywności odpornych na działanie enzymów trawiennych przewodu pokarmowego, które korzystnie oddziałują na nasz organizm poprzez pobudzanie wzrostu i aktywności wybranych szczepów bakterii w jelicie grubym. Do prebiotyków zaliczamy np. galaktooligosacharydy, fruktooligosacharydy, oligosacharydy sojowe, laktulozę, inulinę, skrobię oporną czy arabinogalaktan.

Składniki te występują w żywności naturalnie, a przykładami produktów zawierających prebiotyki są: cebula, czosnek, por, cykorja, topinambur, szparagi, ziemniaki, nasiona roślin strączkowych, pszenica, ugotowany i przestudzony ryż czy banany. Składniki o właściwościach prebiotycznych mogą być także dodawane w procesie produkcji żywności, np. do jogurtów, niskotłuszczowych serków twarogowych czy deserów mlecznych.

W badaniach osób z IBS wykazano, że u pacjentów, którzy otrzymywali prebiotyk, odnotowano korzystne zmiany jakościowe mikrobioty jelitowej w kale, znaczną poprawę konsystencji stolca oraz zmniejszenie dolegliwości.

Pamiętajmy jednak, że prebiotykami są głównie substancje, które trzeba ograniczać w pierwszym etapie diety low FODMAP. Alternatywą dla pacjentów z każdą postacią IBS może być suplementacja całkowicie rozpuszczalnym błonnikiem.



## KUPOJ ŚWIADOMIE I MĄDRZE WYBIERAJ

### Czy wiesz, że...

W oparciu o badania stwierdzono, że olejek z mięty pieprzowej może pomóc zmniejszyć objawy IBS. Wpływa on na relaksację mięśni gładkich, modulację czucia trzewnego, wykazuje działanie przeciwbakteryjne i przeciwzapalne. Najlepiej skonsultować z lekarzem lub dietetykiem wybór preparatu, dawkowanie i czas stosowania.

Jeśli takie dolegliwości jak: wzdęcia, gazy, biegunka, kwaśne odbijanie, ból w okolicy podbrzusza, dokuczają ci po zjedzeniu klasycznych produktów mlecznych zawierających laktozę, to możesz zamienić je na odpowiedniki bez laktozy lub warianty roślinne (wybieraj te wzbogacone).

Przy problemach z tolerancją laktozy dokładnie przeczytaj wykaz składników umieszczony na opakowaniu produktu spożywczego, ponieważ laktoza może być dodatkiem funkcyjnym celowo dodanym przez producenta na etapie wytwarzania.

Rośliny strączkowe oraz nasiona suche roślin strączkowych to źródło wielu cennych składników w naszej diecie, ale ich spożycie może prowokować wystąpienie dolegliwości – dlatego konsumpcję zawsze dostosuj od swojego samopoczucia oraz indywidualnego stopnia tolerancji.

Siemię lniane to doskonały element diety, który wzbogaca ją w błonnik pokarmowy, lignany oraz kwas alfa-linolenowy (kwas omega-3). Jednak jego zastosowanie, jak również forma, w której jest spożywane, uzależnione są od występujących dolegliwości. Osoby z występującą biegunką powinny spożywać siemię lniane w postaci mielonej, natomiast w przypadku zaparcí warto stosować całe ziarna.

Zasady zdrowego odżywiania zalecają codzienne spożycie co najmniej 5 porcji warzyw i owoców (więcej warzyw niż owoców). Wybór określonego rodzaju produktów zawsze uzależniaj od indywidualnej tolerancji, samopoczucia po spożyciu oraz występujących dolegliwości.



## TECHNIKI KULINARNE – GOTUJ, DUŚ, ALE NIE SMAŻ

Zastosowanie odpowiednich technik kulinarnych pozwala odciążyć przewód pokarmowy poprzez ułatwienie trawienia oraz wchłaniania składników odżywczych. Techniki kulinarne, które warto stosować podczas przygotowywania posiłków przy zespole jelita nadwrażliwego, to zasady typowe dla diety lekkostrawnej:

- gotowanie – w wodzie i na parze (można je połączyć z przecieraniem, miksowaniem, rozdrabnianiem),
- duszenie – ale bez uprzedniego obsmażania na tłuszczu,
- pieczenie – w naczyniu żaroodpornym, w folii aluminiowej lub pergaminie (obróbka taka pozwala na zminimalizowanie dodatku tłuszczu, można też zrezygnować z jego wykorzystania),
- smażenie – tak, ale na... parze, czyli z niewielkim dodatkiem masła, oleju i na łaźni wodnej (dzięki temu tłuszcz podgrzewamy nie tak gwałtownie, jak przy smażeniu tradycyjnym i do niższej temperatury),
- spulchnianie – zmiękczenie potraw przez specjalne dodatki np. ubite białka jaj,
- dodawanie niewielkiej ilości tłuszczu do już gotowych potraw (potrawy nasiąknięte tłuszczem podczas np. smażenia tradycyjnego są ciężkostrawne, a poddawany obróbce termicznej tłuszcz podlega procesom utleniania z wytworzeniem substancji o niekorzystnym działaniu na organizm),
- zagęszczanie potraw – można w tym celu zastosować np. żółtka jaja albo zawiesinę skrobi ziemniaczanej w wodzie lub w mleku bezlaktozowym.

Niewskazane techniki kulinarne to: smażenie w sposób tradycyjny, pieczenie tradycyjne, wędzenie, grillowanie, zapiekanie, odsmażanie czy stosowanie zasmażek w celu zagęszczenia potraw.

### Czy wiesz, że...

Fani czosnku, którzy z uwagi na dolegliwości musieli z niego zrezygnować, mogą mimo wszystko cieszyć się jego smakiem i aromatem stosując oliwę czosnkową. Oligosacharydy zawarte w czosnku nie przechodzą bowiem do tłuszczu.





## Dzienniczek dla osób z zespołem jelita drażliwego

Data:

Posiłek	Godzina spożycia	Miejsce spożycia	Produkt spożywczy / rodzaj napoju	Ilość (g, ml, miary domowe)	Dolegliwości	Samopoczucie (np. stres, napięcie, spokój, relaks)	Dodatkowe obserwacje
Śniadanie							
II Śniadanie							
Obiad							
Podwieczorek							
Kolacja							
Pojadanie 1							
Pojadanie 2							
Pojadanie 3							



# Śniadanie

## Pasta z pieczonych warzyw

### Składniki

Marchew	mała sztuka, 45 g
Cukinia	mała sztuka, 200 g
Dynia	2 plastry, 200 g
Seler korzeniowy	plaster, 60 g
Koperek świeży	łyżeczka, 4 g
Bazylija suszona	do smaku
Oliwa z oliwek	1½ łyżki, 15 ml
Ser twarogowy chudy	3 plastry, 90 g
Bułka kajzerka	sztuka, 50 g

### Przepis

Marchew, dynię, cukinię i selera pokrój na kawałki. Wymieszaj warzywa z oliwą i bazylią. Przełóż do naczynia żaroodpornego, piecz ok. 25 minut w temperaturze 200 stopni. Upieczone warzywa, posiekany koperek i ser zmiksuj na gładką pastę. Tak przygotowaną pastą posmaruj pieczywo.



czas  
35 min

Energia	Białko	Tłuszcz	Węglowodany
505,4 kcal	28,5 g	18,3 g	63 g



## Jaglanka z owocowym musem

### Składniki

Kasza jaglana sucha	5 łyżek, 60 g
Napój sojowy naturalny	kubek, 300 ml
Banan	średnia sztuka, 120 g
Brzoskwinia	średnia sztuka, 120 g
Cynamon	do smaku
Siemię lniane mielone	łyżeczka, 6 g

### Przepis

Banana i brzoskwinie zmiksuj na mus. Przepłucz dokładnie kaszę pod bieżącą wodą, ugotuj w napoju roślinnym według przepisu na opakowaniu. Gotową kaszę wymieszaj z siemieniem i cynamonem, przełóż do miski. Na wierzchu ułóż mus.



czas  
25 min

Energia	Białko	Tłuszcz	Węglowodany
501,3 kcal	17,2 g	10 g	90,3 g



# Śniadanie

## Placki jagodowe

### Składniki

Siemię lniane mielone	łyżka, 12 g
Napój sojowy naturalny	szklanka, 200 ml
Kasza manna sucha	4 łyżki, 48 g
Serek homogenizowany chudy	2 łyżki, 24 g
Cynamon	do smaku
Banan	średnia sztuka, 120 g
Jagoda	1½ garści, 75 g
Jogurt naturalny 0% tłuszczu	4 łyżki, 100 ml

### Przepis

Ugotuj kaszę w napoju roślinnym według przepisu na opakowaniu. Wymieszaj siemię lniane z 3 łyżkami wody. Do ugotowanej kaszy dodaj siemię, serek, cynamon i jagody. Z masy uformuj placuszki, rozłóż je na blasze wyłożonej papierem do pieczenia, piecz ok. 15–20 minut w 180 stopniach. W międzyczasie ugnieć banana z jogurtem. Gotowe placuszki posmaruj pastą bananową.



czas  
25 min

Energia	Białko	Tłuszcz	Węglowodany
508,6 kcal	19,7 g	11,4 g	86,7 g



## Wytrawny twarożek z cukinią

### Składniki

Jogurt naturalny 0% tłuszczu	5 łyżek, 125 ml
Ser twarogowy chudy	3 plastry, 90 g
Bułka kajzerka	sztuka, 50 g
Siemię lniane mielone	łyżka, 12 g
Papryka słodka	do smaku
Zioła prowansalskie	do smaku
Ogórek kiszony	sztuka, 50 g
Cukinia	mała sztuka, 200 g
Pietruszka natka	łyżeczka, 6 g
Sok pomidorowy	szklanka, 200 ml
Oliwa z oliwek	łyżka, 10 g

### Przepis

Cukinię obierz ze skóry. Zmiksuj lub zblenduj przyprawy, ogórka, cukinię, siemię, ser i jogurt na gładką pastę. Pieczywo zjedz z twarożkiem posypanym posiekaną natką pietruszki, wypij sok wymieszany z oliwą.



czas  
10 min

Energia	Białko	Tłuszcz	Węglowodany
534 kcal	35,6 g	18,2 g	61 g



## II śniadanie

### Pieczone jabłko z cynamonem

#### Składniki

Jabłko	mała sztuka, 100 g
Cynamon	do smaku
Jogurt naturalny 0% tłuszczu	4 łyżki, 100 ml
Sucharek bez dodatku cukru	2 sztuki, 20 g
Jagoda	½ garści, 25 g

#### Przepis

Jabłko obierz ze skóry, pokrój w ćwiartki, upiecz w piekarniku (10-15 minut w 180 stopniach). Gotowe jabłko pokrój w kostkę, przełóż do naczynia. Dodaj do niego jogurt, jagody, cynamon i wymieszaj. Danie posyp pokruszonym sucharkiem.



czas  
20 min

Energia	Białko	Tłuszcz	Węglowodany
197 kcal	8,1 g	2,4 g	37,4 g



### Makaron ryżowy z dynią i twarogiem

#### Składniki

Makaron ryżowy suchy	porcja, 25 g
Sok pomidorowy	½ szklanki, 100 ml
Dynia	plaster, 100 g
Oliwa z oliwek	łyżeczka, 5 ml
Ser twarogowy chudy	plaster, 30 g
Zioła prowansalskie	do smaku
Pietruszka natka	łyżeczka, 6 g

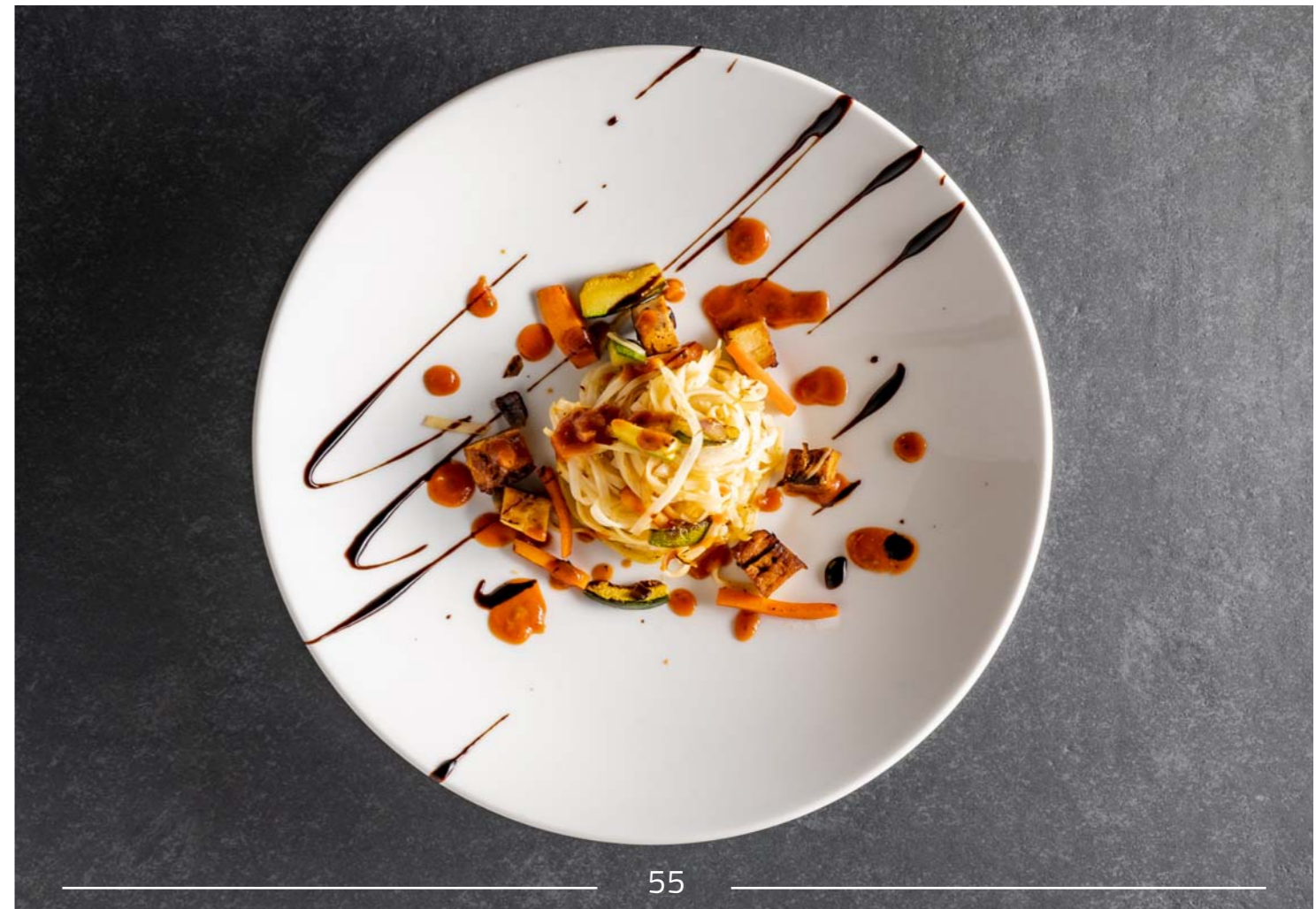
#### Przepis

Dynię pokrój w drobną kostkę, wymieszaj z oliwą i ziołami, ułóż na blasze wyłożonej papierem do pieczenia, piecz do miękkości (ok. 20-25 minut w 180 stopniach). Ugotuj makaron w soku pomidorowym. Ser pokrój w drobną kostkę. W naczyniu połącz makaron, ser, dynię, posiekaną natkę pietruszki i wymieszaj.



czas  
30 min

Energia	Białko	Tłuszcz	Węglowodany
217,3 kcal	10 g	5,9 g	33,3 g



## II śniadanie

### Koktajl z awokado

#### Składniki

Szpinak	garść, 25 g
Awokado	plaster, 20 g
Kefir naturalny 1,5% tłuszczu	½ szklanki, 100 ml
Banan	mała sztuka, 90 g
Płatki ryżowe suche	łyżka, 12 g

#### Przepis

Ugotuj płatki według przepisu na opakowaniu. Zmiksuj lub zblenduj ugotowane płatki, awokado, kefir, banana i szpinak. Jeśli koktajl będzie zbyt gęsty możesz rozcieńczyć go wodą.



czas  
15 min

Energia	Białko	Tłuszcz	Węglowodany
224 kcal	6,5 g	5,6 g	38,4 g



### Krem z buraka

#### Składniki

Burak	2 średnie sztuki, 210 g
Koperek	łyżeczka, 4 g
Siemię Iniane mielone	łyżeczka, 6 g
Bulion warzywny	kubek, 300 ml
Napój sojowy naturalny	¼ szklanki, 50 ml
Liść laurowy	sztuka
Ziele angielskie	do smaku
Sucharek bez dodatku cukru	sztuka, 10 g

#### Przepis

Buraki pokrój w drobną kostkę, ugotuj do miękkości w bulionie z przyprawami. Pod koniec gotowania dodaj napój roślinny, siemię Iniane i zblenduj/zmiksuj na gładki krem. Na talerzu posyp krem posiekanym koperkiem, zjedz z sucharkiem.



czas  
45 min

Energia	Białko	Tłuszcz	Węglowodany
203,9 kcal	11 g	4,5 g	33,7 g



# Obiad

## Pieczony dorsz z puree z dyni

### Składniki

Dynia	2½ plastru, 250 g
Marchew	średnia sztuka, 90 g
Dorsz filet	porcja, 120 g
Ryż basmati suchy	4 łyżki, 60 g
Koperek	łyżeczka, 4 g
Bulion warzywny	szklanka, 200 ml
Imbir korzeń	3 plasterki, 6 g
Oliwa z oliwek	2 łyżki, 20 ml
Zioła prowansalskie	do smaku
Bazylija suszona	do smaku
Liść laurowy	sztuka
Ziele angielskie	do smaku

### Przepis

Dynię i marchew pokrój w drobną kostkę, wymieszaj w naczyniu z oliwą, bazylią i ziołami, upiecz w piekarniku (ok. 25 minut w 180 stopniach). Rybę ugotuj w bulionie z przyprawami (wykorzystaj niewielki garnek lub rondel, aby bulion całkowicie zakrył rybę). Upieczone warzywa zmiksuj z imbirem (jeśli puree będzie zbyt gęste, możesz rozcieńczyć ją bulionem z gotowania ryby). Ugotuj ryż według przepisu na opakowaniu. Posiekaj koperek. Rybę połóż na puree, posyp koperkiem, zjedz z ryżem.



czas  
40 min

Energia	Białko	Tłuszcz	Węglowodany
614,2 kcal	32 g	22,2 g	78 g



## Pulpety drobiowe z ziemniakami

### Składniki

Mięso mielone z piersi kurczaka	porcja, 120 g
Marchew	mała sztuka, 45 g
Pietruszka korzeń	mała sztuka, 45 g
Natka pietruszki	2 łyżeczki, 12 g
Koperek	½ pęczka, 45 g
Curry	łyżeczka, 5 g
Siemię lniane mielone	łyżka, 12 g
Kasza manna sucha	2 łyżki, 24 g
Pieprz czarny	3 ziarenka
Ziele angielskie	do smaku
Liść laurowy	sztuka
Ziemniak	3 średnie sztuki, 225 g
Ogórek kiszony	2 sztuki, 100 g
Olej rzepakowy	łyżka, 10 g

### Przepis

Marchew i pietruszkę zetrzyj na tarce z małymi oczkami. Do mięsa dodaj starte warzywa, posiekaną natkę pietruszki, curry, siemię lniane, kaszę. Masę dobrze wymieszaj. Formuj kulki. Zagotuj w garnku wodę z przyprawami i gałązkami koperku. Ugotuj w niej pulpety. Ugotuj w wodzie lub na parze ziemniaki. Przygotuj surówkę – ogórki zetrzyj na tarce o drobnych oczkach, wymieszaj z olejem.



czas  
45 min

Energia	Białko	Tłuszcz	Węglowodany
603,8 kcal	39 g	17,8 g	78,1 g



# Obiad

## Ryżanka z dynią i rozmarynem

### Składniki

Płatki ryżowe suche	5 łyżek, 60 g
Płatki owsiane błyskawiczne	łyżka, 10 g
Siemię lniane mielone	łyżka, 12 g
Natka pietruszki	2 łyżeczki, 12 g
Bulion warzywny	szklanka, 200 ml
Dynia	plaster, 100 g
Marchew	mała sztuka, 45 g
Ziemniak	średnia sztuka, 75 g
Olej rzepakowy	łyżka, 10 ml
Ser twarogowy chudy	2 plastry, 60 g
Kefir naturalny 1,5% tłuszczu	½ szklanki, 100 ml
Rozmaryn suszony	do smaku

### Przepis

Płatki ugotuj w bulionie. Dynię, marchew, ziemniaka pokrój na kawałki, posmaruj olejem, upiecz w piekarniku (ok. 20-25 minut w 180 stopniach). Upieczone warzywa zetrzyj na tarce o grubych oczkach. Wymieszaj w naczyniu warzywa, płatki, siemię, rozmaryn i posiekaną natkę pietruszki. Ser wymieszaj z kefirem na jednolitą pastę, ułóż na ryżance.



czas  
40 min

Energia	Białko	Tłuszcz	Węglowodany
641,2 kcal	28,9 g	19,2 g	93,7 g



## Kotlety z kaszy jaglanej na parze

### Składniki

Kasza jaglana sucha	4 łyżki	60 g
Bulion warzywny	2 szklanki	400 ml
Olej rzepakowy	2 łyżki	20 ml
Cukinia	mała sztuka,	200 g
Marchew	mała sztuka,	45 g
Pietruszka korzeń	mała sztuka,	45 g
Seler korzeniowy	plaster	60 g
Koperek	2 łyżeczki	8 g
Papryka słodka	do smaku	
Passata pomidorowa	szklanka	200 ml
Siemię lniane mielone	łyżka	12 g
Ziele angielskie	do smaku	
Liść laurowy	sztuka	

### Przepis

Przeplucz dokładnie kaszę pod bieżącą wodą, ugotuj w bulionie (½ porcji) według przepisu na opakowaniu. Ugotuj w bulionie (½ porcji) marchew, seler, pietruszkę. Zetrzyj warzywa na tarce o małych oczkach, wymieszaj z ugotowaną kaszą, olejem, słodką papryką, mielonym siemieniem lnianym i posiekanym koperkiem. Z powstałej masy uformuj kotlety, ugotuj je na parze. Przygotuj sos – passatę z przyprawami zagotuj w garnku. Zetrzyj cukinię na tarce o grubych oczkach, dodaj do sosu, gotuj razem 4-5 minut. Kotlety podaj z sosem.



czas  
45 min

Energia	Białko	Tłuszcz	Węglowodany
617,6 kcal	19,6 g	27,9 g	79,2 g



# Podwieczorek

## Brzoskwiński twarożek z grzankami

### Składniki

Sok z cytryny	2 łyżki, 20 ml
Brzoskwinia	mała sztuka, 85 g
Ser twarogowy chudy	2 plastry, 60 g
Kefir naturalny	
1,5% tłuszczu	½ szklanki, 100 ml
Bułka wrocławska	kromka, 15 g

### Przepis

Zmiksuj lub zblenduj na gładką pastę brzoskwinie, ser, kefir i sok z cytryny. Pieczywo przyrumień w piekarniku lub tosterze. Zjedz serek z grzankami.



czas  
10 min

Energia	Białko	Tłuszcz	Węglowodany
201,6 kcal	17,4 g	3,2 g	26,7 g



## Pieczone warzywa z tofu

### Składniki

Marchew	mała sztuka, 45 g
Ziemniak	średnia sztuka, 75 g
Dynia	plaster, 100 g
Oliwa z oliwek	łyżeczka, 5 g
Tofu	plaster, 25 g
Koperek	łyżeczka, 4 g
Bazyliia świeża	do smaku
Oregano suszone	do smaku

### Przepis

Marchew, ziemniak i dynię pokrój w średniej wielkości kostkę. Upiecz warzywa w piekarniku (ok. 20-25 minut w 180 stopniach). Pod koniec pieczenia dodaj pokrojone w kostkę tofu (piecz razem jeszcze przez 5-7 minut). Posiekaj koperek. W naczyniu wymieszaj warzywa, tofu, przyprawy i oliwę.



czas  
30 min

Energia	Białko	Tłuszcz	Węglowodany
192,5 kcal	6,4 g	7,9 g	26,7 g





# Podwieczorek

## Kuskus z warzywami

### Składniki

Kasza kuskus sucha	2½ łyżki, 30 g
Bulion warzywny	½ szklanki, 100 ml
Marchew	mała sztuka, 45 g
Pietruszka korzeń	mała sztuka, 45 g
Ogórek kiszony	sztuka, 50 g
Natka pietruszki	łyżeczka, 6 g
Jogurt naturalny 2% tłuszczu	2 łyżki, 50 ml
Bazyliia suszona	do smaku
Liść laurowy	sztuka
Ziele angielskie	do smaku

### Przepis

Ugotuj warzywa w bulionie z przyprawami. Wyjmij warzywa i przyprawy, zalej kuskus gorącym bulionem, przykryj i poczekaj, aż kasza wchłonie cały płyn. W tym czasie zetrzyj marchew, pietruszkę, ogórka na tarce o małych oczkach, posiekaj natkę pietruszki. Wymieszaj w naczyniu kuskus, warzywa, natkę pietruszki, bazylię i jogurt.



czas  
20 min

Energia	Białko	Tłuszcz	Węglowodany
188,4 kcal	9,3 g	1,5 g	37 g



## Budyń truskawkowo-kokosowy

### Składniki

Płatki gryczane	2 łyżki, 20 g
Mleko 2% tłuszczu	½ szklanki, 100 ml
Wiórki kokosowe	łyżka, 6 g
Ser twarogowy chudy	plaster, 30 g
Truskawka	garść, 70 g

### Przepis

Ugotuj płatki razem z wiórkami w mleku. Następnie zmiksuj je z truskawkami i serem.



czas  
20 min

Energia	Białko	Tłuszcz	Węglowodany
217,4 kcal	12,6 g	6,9 g	28,5 g



# Kolacja

## Kasza manna z musem owocowym

### Składniki

Kasza manna sucha	3 łyżki, 36 g
Napój sojowy naturalny	szklanka, 200 ml
Siemię lniane mielone	łyżeczka, 6 g
Brzoskwinia	mała sztuka, 85 g
Banan	mała sztuka, 90 g
Jogurt naturalny 2% tłuszczu	2 łyżki, 50 ml
Ser twarogowy chudy	plaster, 30 g

### Przepis

Ugotuj kaszę w napoju roślinnym według przepisu na opakowaniu. Ugotowaną kaszę wymieszaj z siemieniem. Zmiksuj lub zblenduj owoce, ser i jogurt. Gotową kaszę polej twarożkiem.



czas  
15 min

Energia	Białko	Tłuszcz	Węglowodany
402,1 kcal	19 g	8 g	66,8 g



## Pieczone ziemniaki z tofu-pastą

### Składniki

Ziemniak	2 średnie sztuki, 150 g
Kefir naturalny 2% tłuszczu	szklanka, 200 ml
Koperek	2 łyżeczki, 8 g
Tofu miękkie	3 plastry, 75 g
Oliwa z oliwek	łyżeczka, 5 ml
Burak	mała sztuka, 90 g
Ziele angielskie	do smaku
Liść laurowy	sztuka
Bulion warzywny	szklanka, 200 ml
Kurkuma	do smaku

### Przepis

Pokrojone w ćwiartki ziemniaki upiecz w piekarniku do miękkości (ok. 20-25 minut w 180 stopniach). Ugotuj buraka w bulionie z przyprawami. Dodaj kurkumę do kefiru, wymieszaj. Zmiksuj lub zblenduj tofu, buraka, oliwę, posiekany koperek na gładką pastę. Posmaruj pastą ziemniaki, popijaj kefirem



czas  
30 min

Energia	Białko	Tłuszcz	Węglowodany
421,5 kcal	21 g	16,7 g	49,2 g



# Kolacja

## Sałatka z indykiem

### Składniki

Ryż basmati suchy	3 łyżki, 45 g
Koperek	łyżeczka, 4 g
Pierś z indyka	porcja, 80 g
Olej rzepakowy	łyżka, 10 ml
Zioła prowansalskie	do smaku
Rukola	2 garści, 50 g
Dynia	plaster, 100 g
Pomidor	mała sztuka, 100 g
Sok z cytryny	łyżka, 10 ml
Jogurt naturalny 2% tłuszczu	2 łyżki, 50 ml

### Przepis

Mięso marynuj (przez godzinę lub więcej) w oleju i ziołach. Dynię upiecz w piekarniku (ok. 35-40 minut w 200 stopniach). Ugotuj na parze mięso. Ugotuj ryż według przepisu na opakowaniu. Upieczoną dynię zetrzyj na tarce o grubych oczkach, indyka pokrój w bardzo drobną kostkę, posiekaj koperek, obierz ze skóry pomidora i drobno pokrój. W naczyniu połącz wszystkie składniki, dodaj jogurt i skrop sokiem z cytryny.



czas  
50 min

Energia	Białko	Tłuszcz	Węglowodany
411,5 kcal	24,2 g	12,7 g	53,1 g



## Pasta z awokado

### Składniki

Awokado	¼ sztuki, 45 g
Tuńczyk w sosie własnym	łyżka, 30 g
Pietruszka natka	łyżeczka, 6 g
Jogurt naturalny 2% tłuszczu	2 łyżki, 50 ml
Serek homogenizowany chudy	łyżka, 12 g
Bułka wrocławska	4 kromki, 60 g
Sok z cytryny	łyżka, 10 ml
Kefir naturalny 1,5% tłuszczu	½ szklanki, 100 ml
Sok pomidorowy	½ szklanki, 100 ml
Bazyliia suszona	do smaku
Oregano suszone	do smaku

### Przepis

Miąższ z awokado skrop sokiem z cytryny, dodaj do niego kawałki tuńczyka, serek, jogurt, posiekaną natkę pietruszki. Wymieszaj i rozgnieć na pastę. Posmaruj pastą pieczywo. Wypij kefir z sokiem pomidorowym i przyprawami. Wypij z kanapkami.



czas  
10 min

Energia	Białko	Tłuszcz	Węglowodany
XX	XXX	XX	XX



# Śniadanie

## Malinowy twarożek z ciastkami gryczanymi

### Składniki

Malina	2 garści, 140 g
Śliwka suszona	2 sztuki, 14 g
Ser twarogowy chudy	3 plastry, 90 g
Kefir naturalny 1,5% tłuszczu	½ szklanki, 100 ml
Siemię lniane ziarna	łyżeczka, 5 g
Orzech włoski	3 sztuki, 12 g
Płatki gryczane	4 łyżki, 40 g
Olej rzepakowy	łyżka, 10 ml

### Przepis

Wymieszaj ser z kefirem na gładką pastę. Maliny połącz z twarożkiem, ponownie wymieszaj (jeśli zamierzasz użyć mrożonych owoców, wcześniej musisz je rozmrozić). Przygotuj ciastka – zmiksuj płatki, orzechy, siemię lniane. Dodaj do masy posiekane suszone śliwki oraz odrobinę wody do uzyskania gęstej plastycznej konsystencji. Z powstałej masy formuj krążki (wielkość według uznania), obtocz je w oleju, układaj na blasze wyłożonej papierem do pieczenia, piecz w piekarniku w 200 stopniach przez ok. 20 minut. Zjedz twarożek z ciasteczkami.



czas  
30 min

Energia	Białko	Tłuszcz	Węglowodany
579,4 kcal	31 g	23,6 g	68,8 g



## Grzanki z pastą pomidorową

### Składniki

Grahamka	sztuka, 100 g
Pomidor	duża sztuka, 200 g
Oliwka marynowana	5 sztuk, 15 g
Bazylija suszona	do smaku
Fasola czerwona konserwowa	3 łyżki, 60 g
Pieczarka świeża	4 sztuki, 80 g
Koperek świeży	2 łyżeczki, 8 g
Ser mozzarella twardy	2 plastry, 40 g
Ogórek kiszony	2 sztuki, 100 g

### Przepis

Grahamkę pokrój w kromki, włóż na kilka chwil do piekarnika lub opiekacza, aby je przyrumienić. Fasolę dokładnie opłucz pod bieżącą wodą, pomidora obierz ze skóry, pieczarki pokrój w plasterki, mozzarellę zetrzyj na tarce. Zmiksuj pomidory, oliwki, bazylię i fasolę. Posmaruj pastą pieczywo, posyp posiekanym koperkiem, mozzarellą, ułóż pokrojone surowe pieczarki. Zjedz grzanki z kiszonym ogórkiem.



czas  
15 min

Energia	Białko	Tłuszcz	Węglowodany
523,3 kcal	28,7 g	11,2 g	84,6 g



# Śniadanie

## Bowl śniadaniowy

### Składniki

Kasza jaglana sucha	4 łyżki, 48 g
Mleko 2% tłuszczu	½ szklanki, 100 ml
Siemię lniane ziarna	łyżeczka, 5 g
Borówki	2 garści, 100 g
Ananas świeży	plaster, 80 g
Kiwi	sztuka, 75 g
Śliwka suszona	2 sztuki, 14 g
Orzech włoski	4 sztuki, 16 g
Roszonka	2 garści, 50 g

### Przepis

Ananasa i obrane kiwi pokrój w kostkę, posiekaj drobno śliwkę i orzechy. Przepłucz dokładnie kaszę pod bieżącą wodą, ugotuj w mleku według przepisu na opakowaniu. Gotową kaszę wymieszaj z siemieniem lnianym i orzechami, przełóż do miski. Na wierzchu ułóż ananasa, kiwi, śliwki, posyp borówkami i roszonką.



czas  
25 min

Energia	Białko	Tłuszcz	Węglowodany
539 kcal	14,9 g	16,5 g	88,2 g



## Pieczyczo z awokado i owocami

### Składniki

Grahamka	sztuka, 100 g
Awokado	½ sztuki, 70 g
Nasiona słonecznika	łyżeczka, 5 g
Sok z cytryny	2 łyżki, 20 ml
Czarnuszka	łyżeczka, 5 g
Gruszka	mała sztuka, 100 g
Malina	garść, 70 g
Soczewica żółta nasiona suche	2 łyżki, 24 g
Kiełki brokołu	łyżka, 8 g

### Przepis

Ugotuj soczewicę według przepisu na opakowaniu. Miąższ z awokado, nasiona słonecznika i maliny wymieszaj z sokiem z cytryny, soczewicą i czarnuszką. Grahamkę pokrój w podłużne kromki, które przyrumień w piekarniku lub tosterze. Pastę rozsmaruj na pieczywie, posyp kiełkami, ułóż plasterki gruszki.



czas  
20 min

Energia	Białko	Tłuszcz	Węglowodany
584,9 kcal	19,5 g	15,8 g	100,3 g



## II śniadanie

### Sałatka owocowa z jogurtem kokosowo-migdałowym

#### Składniki

Wiórki kokosowe	łyżeczka, 5 g
Migdały	łyżeczka, 7,5 g
Jogurt naturalny 2% tłuszczu	3 łyżki, 75 ml
Ananas świeży	plaster, 80 g
Truskawka	garść, 70 g
Borówka	garść, 50 g
Kiełki brokołu	łyżka, 8 g
Bazyliia świeża	Kilka listków

#### Przepis

Posiekaj migdały. Dodaj wiórki kokosowe i migdały do jogurtu, wymieszaj, odstaw na 15-20 minut. Ananasa i truskawki pokrój na małe kawałki. Wymieszaj w naczyniu owoce z jogurtem, posyp kiełkami i listkami bazylii.



czas  
25 min

Energia	Białko	Tłuszcz	Węglowodany
210,2 g	7 g	8 g	30,7 g



### Pomidorowa komosa z soczewicą

#### Składniki

Komosa ryżowa sucha	1½ łyżki, 21 g
Sok pomidorowy	½ szklanki, 100 ml
Soczewica czerwona sucha	łyżka, 12 g
Soczewica żółta sucha	łyżka, 12 g
Pieprz czarny	do smaku
Zioła prowansalskie	do smaku
Szcypiorek	łyżka, 5 g
Awokado	plaster, 20 g
Oliwka marynowana	3 sztuki, 9 g
Sok z cytryny	łyżka, 10 ml

#### Przepis

Ugotuj komosę w soku pomidorowym z pieprzem i ziołami prowansalskimi. Ugotuj obie soczewice według przepisu na opakowaniu. Posiekaj drobno szczypiorek, awokado i oliwki. Wymieszaj w naczyniu komosę, awokado i warzywa, skrop sokiem z cytryny.



czas  
20 min

Energia	Białko	Tłuszcz	Węglowodany
226,8 kcal	10,7 g	6,4 g	34,5 g



## II śniadanie

### Zielony koktajl z kefirem

#### Składniki

Rukola	3 garści, 75 g
Roszonka	3 garści, 75 g
Szpinak świeży	3 garści, 75 g
Truskawka	garść, 70 g
Olej lniany	łyżeczka, 5 g
Kefir naturalny 1,5% tłuszczu	½ szklanki, 100 ml

#### Przepis

Zmiksuj lub zblenduj wszystkie składniki. Jeśli koktajl będzie zbyt gęsty, możesz rozcieńczyć go wodą.



czas  
5 min

Energia	Białko	Tłuszcz	Węglowodany
189,5 kcal	10,2 g	8,6 g	20 g



### Krem warzywny z pęczakiem i tofu

#### Składniki

Burak	mała sztuka, 90 g
Pietruszka korzeń	mała sztuka, 45 g
Koperek świeży	łyżeczka, 4 g
Kasza jęczmienna pęczak	łyżka, 12 g
Bulion warzywny	2 szklanki, 400 ml
Tofu	plaster, 25 g
Oliwa z oliwek	łyżeczka, 5 g
Liść laurowy	sztuka
Ziele angielskie	do smaku
Pieprz czarny	do smaku

#### Przepis

Pokrój pietruszkę i buraka w drobną kostkę. Ugotuj warzywa w bulionie z przyprawami, na koniec zmiksuj zupę na krem. W osobnym garnku ugotuj kaszę według przepisu na opakowaniu. W naczyniu wymieszaj oliwę, posiekany koperek i pokrojone w drobną kostkę tofu. W talerzu ułóż kaszę, wlej krem, dodaj zamarynowane tofu.



czas  
45 min

Energia	Białko	Tłuszcz	Węglowodany
221,6 g	11,9 g	8,1 g	28,2 g



# Obiad

## Pieczony dorsz z ziemniakami i kiszoną kapustą

### Składniki

Oliwa z oliwek	2 łyżki, 20 ml
Oregano suszone	do smaku
Papryka słodka	do smaku
Tymianek	do smaku
Dorsz świeży	porcja, 150 g
Ziemniak	3 średnie sztuki, 225 g
Pieczarka	5 sztuk, 100 g
Kapusta kiszona	szklanka, 110 g
Marchew	mała sztuka, 45 g
Jabłko	mała sztuka, 100 g
Olej rzepakowy	łyżka, 10 ml
Szcypiorek	łyżka, 5 g

### Przepis

Natrzyj rybę oliwą, oregano i tymiankiem, marynuj ok. 25 minut. Tak przygotowaną rybę upiecz w piekarniku (ok. 20-25 minut w 200 stopniach) razem z pokrojonymi w łódeczki ziemniakami (posmarowanymi oliwą przy pomocy pędzelka kucharskiego). Pod koniec pieczenia dołóż pieczarki, posyp ziemniaki i pieczarki słodką papryką. Przygotuj surówkę: posiekaj kapustę, zetrzyj na tarce o dużych oczkach jabłko i marchew, wymieszaj warzywa z olejem, posyp posiekanym szczypiorkiem.



czas  
55 min

Energia	Białko	Tłuszcz	Węglowodany
667,8 kcal	35,8 g	32,3 g	63,8 g



## Ciecierzycza w pomidorach

### Składniki

Kasza gryczana sucha	3 łyżki, 45 g
Bulion warzywny	½ szklanki, 100 ml
Marchew	średnia sztuka, 45 g
Olej rzepakowy aromatyzowany czosnkiem	łyżka, 10 ml
Papryka żółta	średnia sztuka, 130 g
Papryka zielona	średnia sztuka, 130 g
Pieczarka	5 sztuk, 100 g
Passata pomidorowa	szklanka, 200 ml
Ciecierzycza nasiona suche	3 łyżki, 45 g
Seler naciowy	łodyga, 45 g
Pieprz czarny	do smaku
Papryka słodka	do smaku
Majeranek	do smaku
Szcypiorek	łyżka, 5 g
Kiełki brokołu	łyżka, 8 g
Ser mozzarella twardy	plaster, 20 g

### Przepis

Mocz ciecierzycę przez noc w wodzie. Kaszę ugotuj zgodnie z przepisem na opakowaniu. W garnku rozgrzej olej (aromatyzowany czosnkiem), dodaj startą na tarce o grubych oczkach marchew, pokrojone w plastry pieczarki, pokrojone w kostkę seler naciowy i papryki, odsączone nasiona ciecierzycy (zamiennie możesz użyć ciecierzycy konserwowej). Składniki zalej passatą i bulionem, dopraw pieprzem i słodką papryką. Gotuj danie aż cieciorka będzie miękka. Na koniec przypraw majerankiem i szczypiorkiem. Podaj danie z kaszą, posyp kiełkami i startą na tarce mozzarellą.



czas  
45 min

Energia	Białko	Tłuszcz	Węglowodany
660,8 kcal	31,5 g	19,5 g	99,4 g





# Obiad

## Pieczone kotlety z kaszy i soczewicy

### Składniki

Kasza gryczana sucha	3 łyżki, 45 g
Soczewica czerwona nasiona suche	4 łyżki, 48 g
Bulion warzywny	duża szklanka, 300 ml
Pomidor	duża sztuka, 200 g
Pomidor suszony w oliwie	2 sztuki, 14 g
Mięta świeża	kilka listków
Szczypiorek	łyżeczka, 5 g
Pieprz czarny	do smaku
Papryka słodka	do smaku
Jogurt naturalny 2% tłuszczu	6 łyżek, 150 ml
Rukola	3 garści, 75 g
Roszonka	3 garści, 75 g
Cykorcia	½ małej sztuki, 40 g
Cukinia	½ małej sztuki, 100 g
Oliwa z oliwek	łyżka, 10 ml
Sok z cytryny	łyżka, 10 ml

### Przepis

Ugotuj soczewicę i kaszę w bulionie według przepisu na opakowaniu. Wymieszaj kaszę, soczewicę, paprykę, drobno pokrojony świeży pomidor (bez skóry) i pomidory suszone oraz posiekany szczypiorek. Z masy uformuj kotlety, upiecz je w piekarniku (ok. 10-12 minut w temperaturze 180 stopni). Przygotuj sos do kotletów – wymieszaj jogurt z posiekaną miętą i pieprzem. Przygotuj surówkę – zetrzyj na tarce o dużych oczkach cukinię; wymieszaj w naczyniu cukinię, sałatę, posiekaną cykorię z sokiem z cytryny i oliwą. Kotlety zjedz z sosem i surówką.



czas  
45 min

Energia	Białko	Tłuszcz	Węglowodany
669,4 kcal	36 g	19,3 g	94,2 g



## Szaszłyki z kurczakiem po indyjsku

### Składniki

Cukinia	mała sztuka, 200 g
Papryka czerwona	średnia sztuka, 130 g
Pieczarka	5 sztuk, 100 g
Oliwa z oliwek aromatyzowana czosnkiem	2 łyżki, 10 ml
Goździki	do smaku
Kmin rzymski suszony	do smaku
Cynamon	do smaku
Kardamon	do smaku
Imbir korzeń	5 plasterków, 10 g
Pierś z kurczaka	porcja, 120 g
Ryż dziki suchy	4 łyżki, 60 g
Kefir naturalny 1,5% tłuszczu	szklanka, 200 ml
Kurkuma	do smaku
Mięta świeża	kilka listków

### Przepis

Pokrój warzywa (cukinia, papryka, pieczarki) w grubą kostkę, posmaruj warzywa oliwą (½ porcji). W moździerzu rozgnieć przyprawy (goździki, kmin rzymski, cynamon, kardamon oraz starty imbir). Mięso pokrój w kostkę, marynuj w przyprawach i oliwie (½ porcji) ok. 30 minut. Następnie nabij na patyczki mięso na przemian z warzywami. Grilluj szaszłyki na patelni. Ugotuj ryż według przepisu na opakowaniu. Dodaj do kefiru kurkumę i posiekane listki mięty.



czas  
50 min

Energia	Białko	Tłuszcz	Węglowodany
604,4 kcal	40 g	17,7 g	77,2 g



# Podwieczorek

## Kolorowa surówka z suszoną śliwką

### Składniki

Marchew	mała sztuka, 45 g
Pietruszka korzeń	mała sztuka, 45 g
Jabłko	mała sztuka, 100 g
Śliwka suszona	2 sztuki, 14 g
Płatki jaglane	łyżka, 10 g
Sok z cytryny	łyżka, 10 ml
Jogurt naturalny 2% tłuszczu	2 łyżki, 50 g
Kiełki brokołu	łyżka, 8 g

### Przepis

Marchew, pietruszkę i jabłko (ze skórką) zetrzyj na tarce o dużych oczkach, posiekaj śliwki. W naczyniu połącz pietruszkę, marchew, jabłko, śliwki i płatki. Surówkę skrop sokiem z cytryny, dodaj jogurt. Całość dokładnie wymieszaj, posyp kiełkami.



czas  
10 min

Energia	Białko	Tłuszcz	Węglowodany
201,3 kcal	5,7 g	2,3 g	43 g



## Pieczone warzywa z serem

### Składniki

Pieczarka	4 sztuki, 80 g
Cukinia	½ małej sztuki, 100 g
Ziemniak	średnia sztuka, 75 g
Oliwa z oliwek	łyżeczka, 5 g
Roszonka	2 garści, 50 g
Ogórek kiszony	sztuka, 50 g
Otręby owsiane	łyżka, 7 g
Sok z cytryny	łyżka, 10 ml
Ser twarogowy chudy	plaster, 30 g
Bazylija świeża	do smaku
Oregano suszone	do smaku

### Przepis

Cukinię, pieczarki, ziemniaka pokrój w drobną kostkę. Ułóż je na blasze do pieczenia, posmaruj oliwą z oliwek (przy pomocy pędzelka kucharskiego), piecz w piekarniku do miękkości (ok. 20-25 minut w 180 stopniach). Ser i ogórka pokrój w drobną kostkę. W naczyniu wymieszaj warzywa z serem. Całość skrop sokiem z cytryny, dodaj przyprawy, posyp otrębami.



czas  
30 min

Energia	Białko	Tłuszcz	Węglowodany
208,2 kcal	13,4 g	6,2 g	27,8 g



# Podwieczorek

## Grzanka z masłem migdałowo-wiśniowym

### Składniki

Chleb żytni razowy	cienka kromka, 25 g
Masło migdałowe	łyżeczka, 10 g
Wiśnia suszona	łyżeczka, 10 g
Borówka	½ garści, 25 g
Otręby owsiane	łyżeczka, 4 g
Kefir naturalny 1,5% tłuszczu	½ szklanki, 100 ml

### Przepis

Posiekaj drobno wiśnie. W naczyniu wymieszaj masło migdałowe, wiśnie i otręby. Pieczywo przyrumień w piekarniku lub tosterze. Rozsmaruj pastę na pieczywie, posyp borówkami. Wypij kefir z grzanką.



czas  
10 min

Energia	Białko	Tłuszcz	Węglowodany
207,9 kcal	8,8 g	8 g	28,9 g



## Kasza gryczana z tuńczykiem

### Składniki

Rukola	2 garści, 50 g
Szcypiorek	łyżka, 5 g
Kasza gryczana sucha	2 łyżki, 30 g
Tuńczyk z wody	łyżka, 30 g
Cukinia	½ małej sztuki, 100 g
Olej lniany	łyżeczka, 5 g
Sok z cytryny	2 łyżki, 20 g
Zioła prowansalskie	do smaku

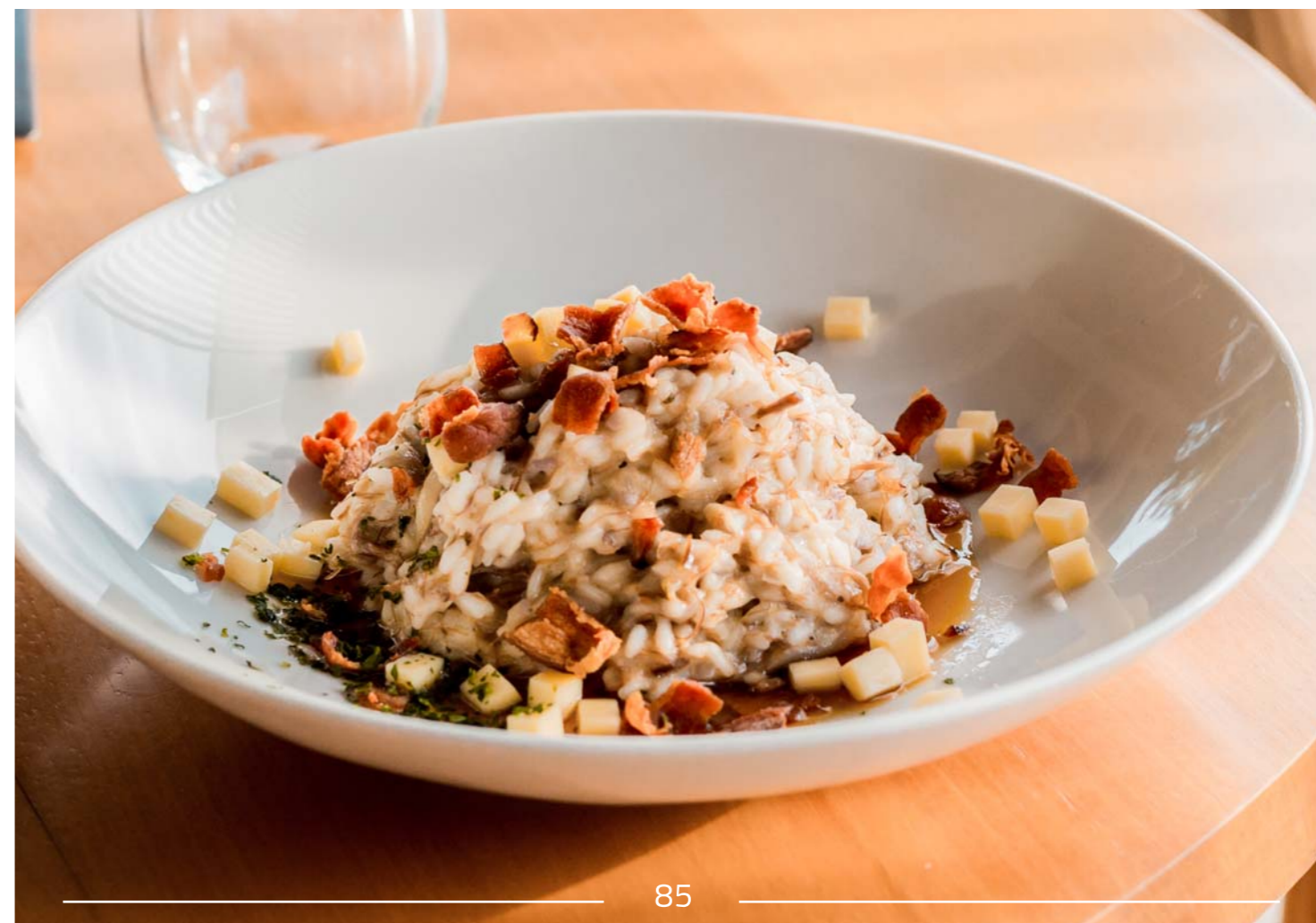
### Przepis

Ugotuj kaszę według przepisu na opakowaniu. Cukinię pokrój w drobną kostkę, rozdrobnij tuńczyka, posiekaj szczypiorek. Wymieszaj w naczyniu wszystkie składniki, dodaj zioła, skrop olejem i sokiem z cytryny.



czas  
20 min

Energia	Białko	Tłuszcz	Węglowodany
215,5 kcal	12,8 g	6,8 g	27,3 g



# Kolacja

## Leczo z tofu

### Składniki

Cukinia	mała sztuka, 200 g
Papryka żółta	mała sztuka, 90 g
Papryka zielona	mała sztuka, 90 g
Pieczarka	4 sztuki, 80 g
Olej rzepakowy aromatyzowany czosnkiem	łyżka, 10 ml
Ziele angielskie	do smaku
Liść laurowy	sztuka
Zioła prowansalskie	do smaku
Pomidory z puszki	½ opakowania, 200 ml
Pietruszka natka	łyżeczka, 6 g
Tofu	2 plastry, 50 g
Płatki owsiane górskie	1½ łyżki, 15 g

### Przepis

Pokrój cukinię i papryki w dużą kostkę, pieczarki w grube plastry. W garnku rozgrzej olej, dodaj cukinię, papryki, pieczarki, pomidory z puszki, płatki owsiane, przyprawy, zakryj pokrywką, gotuj aż warzywa będą miękkie. Na koniec dodaj pokrojone w kostkę tofu i posyp danie natką pietruszki.



czas  
35 min

Energia	Białko	Tłuszcz	Węglowodany
399 kcal	18,5 g	17,7 g	45,8 g



## Krupnik z łososiem, kaszą gryczaną i groszkiem

### Składniki

Łosoś filet świeży	porcja, 70 g
Bulion warzywny	2 szklanki, 400 ml
Marchew	mała sztuka, 45 g
Seler korzeniowy	plaster, 60 g
Pietruszka korzeń	mała sztuka, 40 g
Groszek zielony mrożony	3 łyżki, 45 g
Oliwa z oliwek	łyżeczka, 5 ml
Kasza gryczana sucha	2 łyżki, 24 g
Pietruszka natka	łyżeczka, 6 g
Koperek świeży	łyżeczka, 4 g
Liść laurowy	liść, 1 g
Ziele angielskie	do smaku
Siemię lniane ziarna	łyżeczka, 6 g

### Przepis

Umyj i osusz rybę. Warzywa korzeniowe pokrój w drobną kostkę, posiekaj natkę pietruszki. Podsmaż warzywa w garnku na oliwie (razem z posiekaną natką pietruszki). Zalej całość bulionem, dodaj przyprawy, rybę, kaszę i gotuj przez kilka minut. Gotuj zupę aż warzywa i kasza będą miękkie. Na koniec dodaj siemię. Na talerzu posyp krupnik posiekanym koperkiem.



czas  
30 min

Energia	Białko	Tłuszcz	Węglowodany
388,8 kcal	24,6 g	15,8 g	43,8 g



# Kolacja

## Owsiana zapiekanka

### Składniki

Dynia	plaster, 100 g
Pieczarka	3 sztuki, 60 g
Ziemniak	średnia sztuka, 75 g
Mąka owsiana	płaska łyżka, 10 g
Pietruszka natka	łyżeczka, 6 g
Marchew	mała sztuka, 45 g
Olej rzepakowy aromatyzowany czosnkiem	łyżka, 10 ml
Ser mozzarella twardy	2 plastry, 40 g
Papryka słodka	do smaku
Oregano suszone	do smaku
Płatki owsiane błyskawiczne	łyżka, 10 g

### Przepis

Marchew, dynię i ziemniaka pokrój na kawałki. Wszystkie składniki wymieszaj w naczyniu razem z olejem, mąką, przyprawami i płatkami owsianymi. Przełóż do naczynia żaroodpornego. Piecz warzywa ok. 20 minut w temperaturze 200 stopni. Po tym czasie dodaj pokrojone na kawałki pieczarki, piecz jeszcze ok. 5-7 minut. Pod koniec pieczenia posyp zapiekankę startą na tarce mozzarellą. Gotowe danie posyp posiekaną natką pietruszki



czas  
40 min

Energia	Białko	Tłuszcz	Węglowodany
394,8 kcal	17,6 g	18,1 g	44,5 g



## Sałatka z indykiem

### Składniki

Pierś z indyka	porcja, 60 g
Rukola	2 garści, 50 g
Roszonka	2 garści, 50 g
Szpinak świeży	2 garści, 50 g
Kapary marynowane	łyżeczka, 5 g
Pomidor	mała sztuka, 50 g
Pomidor suszony z oliwy	2 sztuki, 14 g
Oliwa z oliwek aromatyzowana czosnkiem	łyżka, 10 ml
Kasza jęczmienna pęczak sucha	2 łyżki, 30 g
Koperek świeży	2 łyżeczki, 8 g
Bazyliia suszona	do smaku
Tymianek suszony	do smaku
Sok z cytryny	łyżka, 10 ml
Kefir naturalny 2% tłuszczu	½ szklanki, 100 ml

### Przepis

Wymieszaj w naczyniu oliwę i przyprawy. Do marynaty dodaj mięso, marynuj przez godzinę. Zamarynowanego indyka obsmaż na patelni, pokrój w drobne kawałki (według uznania). Ugotuj kaszę według przepisu na opakowaniu. W naczyniu wymieszaj sałatę, szpinak, mięso, pokrojonego pomidora i pomidora suszonego, kapary, kaszę oraz posiekany koperek. Skrop sokiem z cytryny. Popijaj kefirem.



czas  
75 min

Energia	Białko	Tłuszcz	Węglowodany
398,8 kcal	23,5 g	16,1 g	42,2 g



# Śniadanie

## Placki malinowe

### Składniki

Siemię lniane mielone	łyżka, 12 g
Napój migdałowy wzbogacony	kubek, 300 ml
Komosa ryżowa sucha	4 łyżki, 48 g
Ser twarogowy chudy bez laktozy	plaster 30 g
Cynamon	do smaku
Malina świeża lub mrożona	3 garści, 210 g
Jogurt kokosowy	4 łyżki, 100 ml

### Przepis

Ugotuj komosę w napoju migdałowym według przepisu na opakowaniu. Wymieszaj siemię lniane z 3 łyżkami wody. Do ugotowanej komosy dodaj siemię, twaróg i maliny (2/3 porcji). Z masy uformuj placuszki, rozłóż je na blasze wyłożonej papierem do pieczenia, piecz ok. 15-20 minut w 180 stopniach. W międzyczasie ugnieć pozostałe maliny z jogurtem i cynamonem. Gotowe placuszki posmaruj pastą malinową.



czas  
35 min

Energia	Białko	Tłuszcz	Węglowodany
521,7 kcal	21,6 g	19,4 g	75,4 g



# II śniadanie

## Zielony koktajl

### Składniki

Roszpinka	4 garści, 100 g
Kiwi	sztuka, 75 g
Nasiona słonecznika	łyżka, 10 g
Olej lniany	łyżeczka, 5 g
Sok z cytryny	2 łyżki, 10 g
Kefir naturalny 1,5% tłuszczu bez laktozy	1/2 szklanki, 100 g
Kurkuma	do smaku

### Przepis

Zmiksuj wszystkie składniki. Jeśli koktajl będzie zbyt gęsty, możesz rozcieńczyć go wodą.



czas  
5 min

Energia	Białko	Tłuszcz	Węglowodany
214,3 kcal	7,7 g	11,7 g	20,7 g



# Obiad

## Zupa - krem warzywny z tofu

### Składniki

Ziemniak	średnia sztuka, 75 g
Marchew	średnia sztuka, 90 g
Pietruszka liście	łyżeczka 6 g
Szpinak świeży	2 garści, 50 g
Pestki dyni	łyżeczka, 5 g
Bulion warzywny*	kubek, 300 ml
Tofu twarde naturalne	plaster, 25 g
Oliwa z oliwek aromatyzowana czosnkiem	5 g, łyżeczka
Liść laurowy	sztuka
Ziele angielskie	do smaku
Pieprz czarny	do smaku

\* bulion przygotuj bez dodatku czosnku, cebuli i pora

### Przepis

Pokrój marchew i ziemniaka w drobną kostkę. Ugotuj warzywa w bulionie z przyprawami, na koniec dodaj szpinak, oliwę i zmiksuj zupę na krem. Krem na talerzu posyp posiekaną natką pietruszki, pestkami dyni, dodaj pokrojone w drobną kostkę tofu.



czas  
25 min

Energia	Białko	Tłuszcz	Węglowodany
236,3	13,5 g	10,8 g	32,2



## II danie - pieczeń drobiowo – warzywna

### Składniki

Płatki gryczane suche	2½ łyżki, 25 g
Roszonka	2 garści, 50 g
Rukola	2 garści, 50 g
Ogórek świeży	2 sztuki, 100 g
Jogurt naturalny bez laktozy	2 łyżki, 50 ml
Ziemniak	2 średnie sztuki, 150 g
Koperek świeży	2 łyżeczki, 8 g
Mięso z piersi indyka mielone	porcja, 80 g
Pieprz czarny	do smaku
Bazylija suszona	do smaku
Olej rzepakowy	łyżka, 10 ml

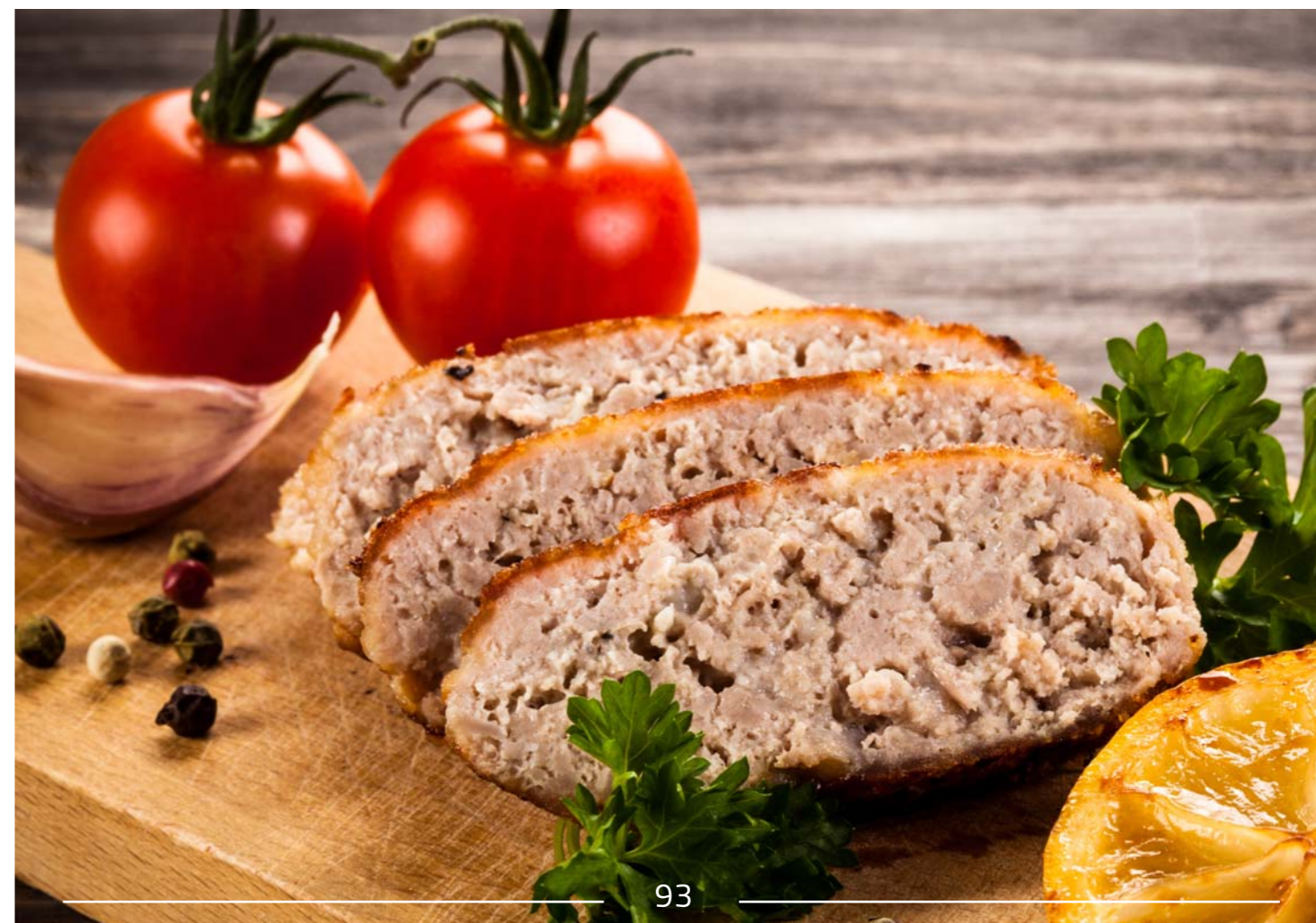
### Przepis

Płatki zalej wodą (do uzyskania gęstej masy), mocz kilka minut do miękkości. Wymieszaj mięso z pieprzem, bazylią i płatkami. Wymieszaj brytfankę olejem (½ porcji), włóż do niej masę, piecz w piekarniku przez ok. 20-25 minut w temperaturze 200 stopni. Pokrój ziemniaki według uznania, posmaruj olejem (½ porcji) i piecz razem z mięsem. Przygotuj surówkę – w naczyniu połącz sałatę z pokrojonym ogórkiem i jogurtem, posyp posiekanym koperkiem.



czas  
35 min

Energia	Białko	Tłuszcz	Węglowodany
441,5 kcal	26,5 g	13,4 g	56,5 g



# Podwieczorek

## Grzanka z mozzarellą

### Składniki

Chleb orkiszowy na zakwasie	kromka, 35 g
Ser mozzarella twardy	plaster, 20 g
Pomidor	duża sztuka, 200 g
Olej rzepakowy	łyżeczka, 5 ml
Bazylii świeża	do smaku

### Przepis

Pieczewo skrop oliwą, ułóż listki bazylii, posyp serem, startym na drobnej tarce. Tak przygotowane kanapki włóż na 4-5 minut do piekarnika (180 stopni), do momentu rozpuszczenia się sera. Zjedz grzanki z pokrojonym pomidorem.



czas  
10 min

Energia	Białko	Tłuszcz	Węglowodany
212,8 kcal	8,7 g	9,2 g	26,7 g



# Kolacja

## Pomidorowy ryż ze szpinakiem i fetą

### Składniki

Ryż basmati suchy	2½ łyżki, 37,5 g
Sok pomidorowy	½ szklanki, 100 ml
Pieprz czarny	do smaku
Zioła prowansalskie	do smaku
Ser feta	1½ plastra, 30 g
Szpinak świeży	5 garści, 120 g
Jogurt naturalny bez laktozy	2 łyżki, 50 ml
Oliwa z oliwek aromatyzowana czosnkiem	5 g, łyżeczka
Sok z cytryny	łyżka, 10 ml

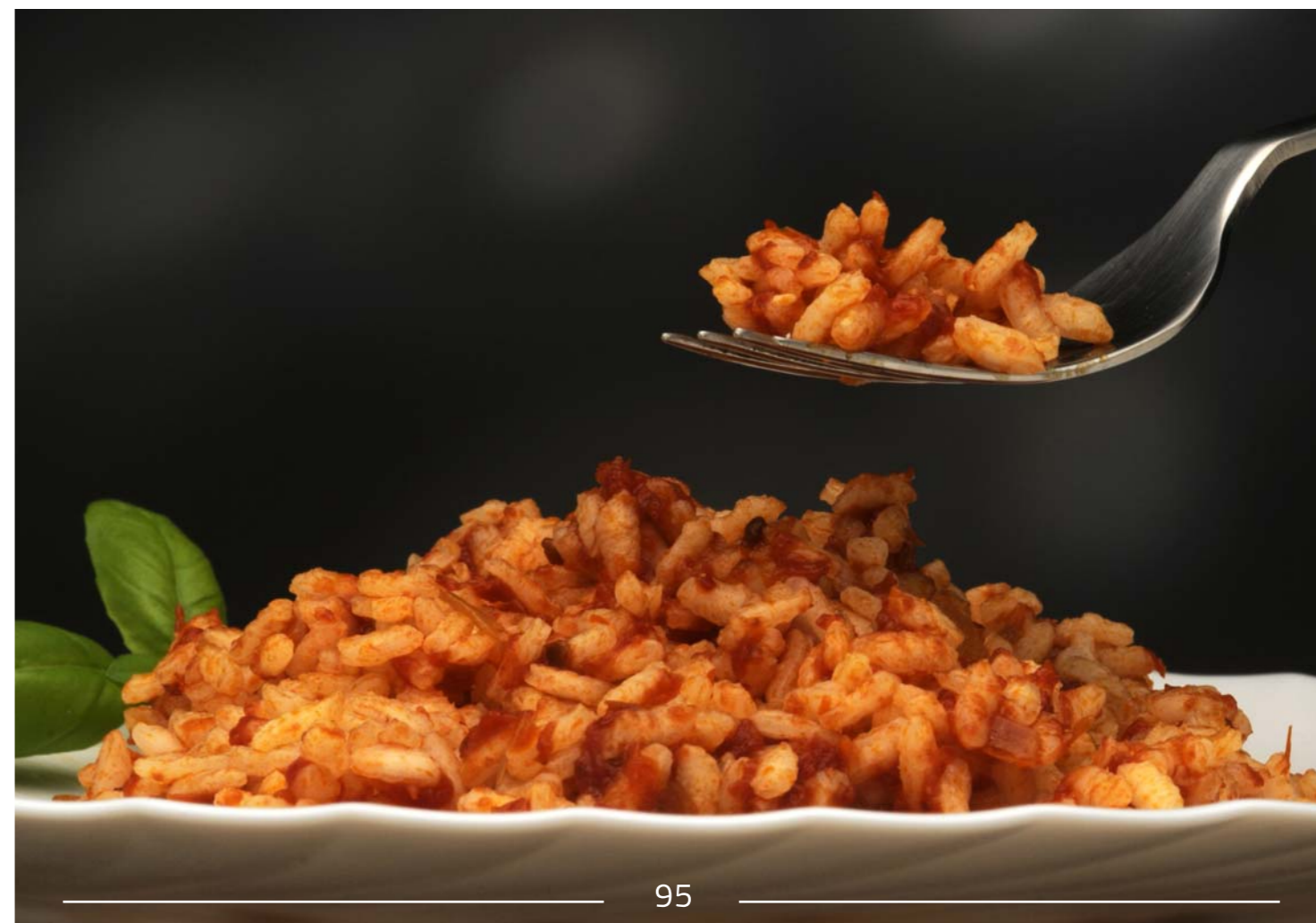
### Przepis

Ugotuj ryż w soku pomidorowym z pieprzem i ziołami prowansalskimi. Pokrój ser w małą kostkę. Rozgrzej oliwę na patelni, dodaj szpinak i smaż przez kilka chwil. Następnie dodaj na patelnię jogurt i ser. Duś razem do momentu rozpuszczenia się sera. Wymieszaj w naczyniu ryż z duszonym szpinakiem, skrop danie sokiem z cytryny.



czas  
25 min

Energia	Białko	Tłuszcz	Węglowodany
357,5 kcal	16,5 g	12,7 g	46,9 g





# PIŚMIENNICTWO

1. Pietrzak A., Skrzydło-Radomańska B., Mulak A., Lipiński M., Małecka-Panas E., Reguła J., Rydzewska G.: Rekomendacje diagnostyczno-terapeutyczne w zespole jelita nadwrażliwego. *Gastroenterol. Rev.* 2018; 13 (14) 167-196
2. Ziółkowski A. B., Pacholec A., Kudlicka M., Ehrmann A., Muszyński J.: Epidemiologia dolegliwości brzusznych w polskiej populacji. *Przegl. Gastroenterol.* 2012; 7 (1): 20-25
3. Peters S. P., Yao C. K., Philpott H., Yelland G. W., Muir J. G., Gibson P. R.: 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): 447-59
4. Halmos E. P., Power V. A., Shepherd S. J., Gibson P. R., Muir J. G.: A diet low in FODMAPs reduces symptoms of irritable bowel syndrome. *Gastroenterology* 2014; 146 (1): 67-75. e5.
5. Barrett J. S.: How to institute the low-FODMAP diet. *J. Gastroenterol. Hepatol.* 2017, 32 (Suppl. 1): 8-10
6. Oka P., Parr H., Barberio B., Black C. J., Savarino E. V., Ford A. C.: Global prevalence of irritable bowel syndrome according to Rome III or IV criteria: a systematic review and meta-analysis. *Lancet Gastroenterol. Hepatol.* 2020; 5 (10): 908-917
7. Spiller R.: How do FODMAPs work? *J. Gastroenterol. Hepatol.* 2017; 32 (Suppl. 1): 36 – 39
8. Wilson B., Whelan K.: Prebiotic inulin-type fructans and galacto-oligosaccharides: definition, specificity, function, and application in gastrointestinal disorders. *J. Gastroenterol. Hepatol.* 2017; 32 (Suppl. 1): 64 – 68
9. Jarosz M., Rychlik E., Stoś K., Charzewska J. (red. nauk.): Normy żywienia dla populacji Polski i ich zastosowanie. NIZP-PZH, Warszawa, 2020
10. Grzymisławski M, Gawęcki J.(red. nauk.): Żywnienie człowieka zdrowego i chorego, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa, 2010
11. Szajewska H.: Rola probiotyków w profilaktyce i leczeniu chorób przewodu pokarmowego według aktualnych wytycznych. *Med. Prakt.*, 2021; 1: 44-53
12. Dworzański T., Fornal R., Koźba Ł., Celiński K., Dworzańska E.: Rola mikrobioty jelitowej w zespole jelita nadwrażliwego. *Postępy Hig. Med. Dośw. (online)* 2018; 72: 215-226
13. Śliżewska K., Nowak A., Barczyńska R., Libudysz Z.: Prebiotyki – definicja, właściwości i zastosowanie w przemyśle. *Żywność. Nauka. Technologia. Jakość* 2013; 1 (86): 5-20
14. Kunachowicz H., Przygoda B., Nadolna I., Iwanow K.: Tabele składu i wartości odżywczej żywności., Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa, 2017
15. Śliż D., Mamcarz A. (red. nauk.): Medycyna stylu życia., Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa, 2018
16. Krauss H. (red. nauk.): Fizjologia żywienia., Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa, 2019
17. Pietrzak A. M., Oddział Gastroenterologii Szpitala Bielańskiego, Warszawa II Klinika Gastroenterologii CMKP, Warszawa: Zasada szybkiego reagowania w leczeniu IBS – skuteczne leczenie na podstawie wytycznych polskiego PTG i amerykańskiego ACG, Terapia 2/2021



[diety.nfz.gov.pl](http://diety.nfz.gov.pl)



 Akademia NFZ

 Akademia NFZ

**NFZ**

Narodowy Fundusz Zdrowia

**ŚRODA Z PROFILAKTYKĄ**



Ministerstwo Zdrowia