

ZESPÓŁ JELITA DRAŻLIWEGO

Zespół jelit nadwrażliwego (ang. Irritable Bowel Syndrom), (ZJN/IBS) to zaburzenie czynnościowe jelit, które objawia się dyskomfortem lub bólem brzucha związanym z defekacją lub zmianą rytmu wypróżnień, a sama defekacja przebiega nieprawidłowo.

Wyróżnia się cztery główne postacie choroby:

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

Zespół jelita nadwrażliwego to przewlekłe zaburzenie, dlatego celem leczenia jest zminimalizowanie występujących objawów do stanu, w którym osoba z IBS nie odczuwa dyskomfortu trawiennego.

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.

POSTĘPOWANIE W ZALEŻNOŚCI OD POSTACI IBS:

Postać zaparciowa:

1. Stopniowo zwiększać w dziennej racji pokarmowej produkty zawierające duże ilości błonnika pokarmowego. Dobrym źródłem błonnika są następujące produkty: otręby, pieczywo z maki z pełnego przemiału, gruboziarniste kasze, ryż brązowy, nasiona roślin strączkowych, warzywa, owoce.
2. Warzywa i owoce spożywać w ilości minimum 400 g dziennie. Warto pamiętać o kiszonkach (np. kapuście i ogórkach), które korzystnie wpływają na mikrobiotę jelitową.
3. Owoce spożywać w mniejszej ilości, ponieważ zawierają więcej cukrów prostych. Są jednak cennym źródłem błonnika pokarmowego, polifenoli i sorbitolu, czyli składników ułatwiających wypróżnianie. Częściej wybieraj owoce surowe, a suszone tylko okazjonalnie.

ZESPÓŁ JELITA DRAŻLIWEGO – ZALECENIA ŻYWIENIOWE

4. Nie zaleca się spożywania soków, napojów i nektarów, które są pozbawione błonnika pokarmowego.
5. 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 zaparc.
6. Należy wypijać co najmniej 8 szklanek (8x250 ml) płynów dziennie, zwłaszcza niegazowanej wody lub innych niesłodzonych, niegazowanych napojów bezkofeinowych czy herbat ziołowych. Ograniczyć mocną herbatę i kawę do 3 filiżanek dziennie. Wyeliminować alkohol i słodkie napoje gazowane.
7. Bardzo ważna jest ilość oraz regularność spożywanych pokarmów. Należy je spożywać 4-5 razy dziennie o regularnych porach. Śniadanie należy zjeść w ciągu godziny od przebudzenia. Ostatni posiłek zaleca się 2-3 godziny przed snem.
8. Posiłki powinny być małe objętościowo, spożywane bez pośpiechu.
9. Unikać wysokoprzetworzonej żywności. 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.
10. Zalecane techniki kulinarne: gotowanie w wodzie lub na parze (produkty zbożowe i warzywa gotowane al'dente), duszenie bez obsmażania, pieczenie w folii lub pergaminie, naczyniu żaroodpornym.
11. Należy dbać o regularną aktywność fizyczną, która wspomaga perystaltykę jelit - minimum 30 minut każdego dnia.



**PRZYKŁADY PRODUKTÓW ZALECANYCH I
NIEZALECANYCH W POSTACI ZAPARCIOWEJ IBS**

GRUPA PRODUKTÓW	ZALECANE	NIEZALECANE
PRODUKTY ZBOŻOWE	pełnoziarniste pieczywo, naturalne płatki zbożowe, gruboziarniste kasze, ryż brązowy, makaron pełnoziarnisty	pszenne, ryż biały, pieczywo cukiernicze
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
MLEKO I PRODUKTY MLECZNE	jogurt, kefir, maślanka, twaróży (preferowane naturalne, u niektórych osób wskazane mogą być wersje bezlaktozowe)	tłuste mleko, tłusty twaróg, ser żółty
MIĘSO I PRZETWORY MIĘSNE	chude gatunki mies (kurczak, indyk), chude ryby	tłuste gatunki mięs, tłuste wędliny, produkty smażone, pieczone, wędzone
TŁUSZCZE	oleje roślinne, masło, margaryny miękkie	śmietana, smalec, boczek
NAPOJE	niegazowana woda, soki, napoje mleczne, napoje roślinne (np. sojowy)	alkohol, napoje gazowane, słodzone
PRZYPRAWY	preferowane łagodne np. cynamon, wanilia, bazylija, koperek, majeranek	musztarda, ocet, pieprz, chili, curry

Postać biegunkowa:

1. Należy zastosować dietę ubogobłonnikową, polegającą na ograniczeniu spożycia produktów zawierających błonnik pokarmowy.
2. Zaleca się stosowanie oczyszczonych produktów zbożowych, takich jak: jasne (pszenne) pieczywo, ryż biały, makaron. Należy ograniczyć spożycie owoców, orzechów, surowych warzyw, gruboziarnistych kasz, płatków zbożowych (owsianych), pieczywa razowego.
3. 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. Warto wybierać wodę niegazowaną (o temperaturze pokojowej) lub letni napar z herbaty lub herbatę z suszonych czarnych jagód.

ZESPÓŁ JELITA DRAŻLIWEGO – ZALECENIA ŻYWIENIOWE

- Unikać wysokoprzetworzonej żywności. 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.
- Zalecane techniki kulinarne: gotowanie w wodzie lub na parze (produkty zbożowe i warzywa gotowane al'dente), duszenie bez obsmażania, pieczenie w folii lub pergaminie.



PRZYKŁADY PRODUKTÓW ZALECANYCH I NIEZALECANYCH W POSTACI BIEGUNKOWEJ IBS

GRUPA PRODUKTÓW	ZALECANE	NIEZALECANE
PRODUKTY ZBOŻOWE	pieczywo pszenne, lekko czerstwe, sucharki, biszkopty, ryż biały, makaron pszenny, drobnoziarniste kasze	pieczywo pełnoziarniste, gruboziarniste kasze, makarony pełnoziarniste
WARZYWA	młode, bez włókien i skórki, gotowane	kapustne, cebulowe, zasmażane, marynowane, strączkowe
OWOCE	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
MLEKO I PRODUKTY MLECZNE	jogurt, twarożki (preferowane naturalne, u niektórych osób wskazane mogą być wersje bezlaktozowe)	tłuste mleko, tłusty twaróg, ser żółty
MIĘSO I PRZETWORY MIĘSNE	chude gatunki mies (kurczak, indyk), chude ryby	tłuste gatunki mięs, tłuste wędliny, produkty smażone, pieczone, wędzone
JAJA	gotowane, jajecznica na parze, omlety	smażone na tłuszczu
TŁUSZCZE	oleje roślinne, masło, margaryny miękkie	śmietana, smalec, boczek
NAPOJE	niegazowana woda, słaba herbata, napar z suszonych owoców np. czarnych jagód	alkohol, napoje gazowane, słodzone, mocna kawa, mocna herbata
PRZYPRAWY	preferowane łagodne np. cynamon, wanilia, bazylija, koperek, majeranek	musztarda, ocet, pieprz, chili, curry

PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS**POSTAĆ ZAPARCIOWA IBS**

<u>ŚNIADANIE</u>	
<i>Kanapki z domową wędliną</i>	
<p><i>chleb graham, 3 kromki 75 g</i> <i>mięso z piersi indyka, bez skóry – porcja, 80 g</i> <i>pomidor – 1 średnia sztuka 150 g</i> <i>ogórek kiszony – 1 mała sztuka 60 g</i> <i>masło – łyżeczka 5 g</i> <i>oliwa z oliwek – łyżeczka 5 g</i> <i>bazylia świeża – kilka listków</i> <i>majeranek suszony – szczypta</i> <i>pieprz czarny – szczypta</i> <i>sól – szczypta</i></p>	<p>Mięso natrzyj przyprawami i oliwą. Włóż do naczynia żaroodpornego. Piecz mięso w piekarniku w 180°C przez ok. 20 – 30 min. Mięso ostudź i pokrój w plastry. 3Posmaruj pieczywo masłem, utóż plasterki mięsa, plastry pomidora, ogórka i listki bazylii.</p>
<u>II ŚNIADANIE</u>	
<i>Koktajl malinowo-jogurtowy</i>	
<p><i>płatki gryczane – 4 łyżki 40 g</i> <i>maliny, mrożone lub świeże – ½ szklanki 60 g</i> <i>babka płesznik – łyżeczka 3 g</i> <i>jogurt naturalny (typu skyr lub zwykły) – 2 łyżki 50 g</i> <i>cynamon mielony – 2 szczypty</i> <i>woda – ½ szklanki 125 ml</i></p>	<p>Zmiksuj wszystkie składniki blenderem na jednolity koktajl. Jeżeli wolisz bardziej płynną konsystencję, w trakcie miksowania dodaj więcej wody.</p>
<u>OBIAD</u>	
<i>Pieczony kurczak z kaszą gryczaną i surówką z marchwi i pomarańczy</i>	
<p><i>udko z kurczaka, bez skóry – porcja 150 g</i> <i>kasza gryczana, sucha – 5 łyżek 50 g</i> <i>marchew – 1 duża sztuka 60 g</i> <i>pomarańcza – ¼ sztuki 60 g</i> <i>seler naciowy – ½ łądygi 20 g</i> <i>olej rzepakowy – 3 łyżeczki 15 g</i> <i>natka pietruszki, posiekana – 3 łyżki 12 g</i> <i>oregano suszone – 2 szczypty</i> <i>papryka słodka – szczypta</i> <i>pieprz – szczypta</i></p>	<p>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. Marchew obierz i zetrzyj na tarce. Seler naciowy pokrój w cienkie plastry. Pomarańczę obierz i pokrój w plastry. Marchew, seler i pomarańczę wymieszaj w salaterce z łyżeczką oleju.</p>

<i>sól – szczypta</i>	<p>Kaszę ugotuj w lekko osolonej wodzie. Ugotowaną kaszę wymieszaj z posiekaną natką pietruszki. Kurczaka serwuj z kaszą i marchewkowo-pomarańczową surówką.</p>
-----------------------	--

PODWIECZOREK*Jaglanka z bananem*

<p><i>kasza jaglana, sucha – 4 łyżki 40 g</i> <i>banan – 1 średnia sztuka 180 g</i> <i>maliny świeże lub mrożone – 2 łyżki 50 g</i> <i>cynamon mielony – 2 szczypty 2 g</i> <i>orzechy włoskie, obrane i rozdrobnione – 1 łyżka 10 g</i> <i>jogurt naturalny (typu skyr lub zwykły) – ok. 1/3 szklanki 50 g</i> <i>sól – szczypta</i> <i>woda – 1/2 szklanki 125 ml</i></p>	<p>Kaszę przepłucz na sitku pod bieżącą wodą. Ugotuj kaszę w niewielkiej ilości wody. Co chwilę mieszaj, aby kasza nie przywarła do dna. Pod koniec dodaj maliny i chwilę podgotuj. Ugotowaną kaszę przełóż do miseczki i dodaj jogurt, plasterki banana, cynamon i orzechy.</p>
---	--

KOLACJA*Pieczone warzywa z tofu*

<p><i>cukinia 1/2 średniej sztuki 200 g</i> <i>papryka czerwona – 2/3 średniej sztuki 100 g</i> <i>chleb żytni razowy – 2 kromki 50 g</i> <i>tofu – 1/2 kostki 90 g</i> <i>oliwa z oliwek – 3 łyżeczki 15 g</i> <i>woda – 1/2 szklanki 125 ml</i> <i>sok z cytryny – 3 łyżki</i> <i>natka pietruszki, posiekana – 3 łyżki, 12 g</i> <i>oregano suszone – szczypta</i> <i>tymianek – szczypta</i> <i>kurkuma – szczypta</i> <i>słodka papryka – szczypta</i> <i>pieprz – szczypta</i> <i>sól – szczypta</i></p>	<p>Tofu pokrój w kostkę, skrop łyżką oliwy, posyp kurkumą, papryką, włóż do naczynia i pod przykryciem trzymaj w lodówce godzinę. Warzywa umyj i osusz. Z papryki usuń gniazdo nasienne. Cukinię pokrój w grube plastry (ok. 1 cm), paprykę w paseczki. Warzywa i tofu ułóż w naczyniu żaroodpornym, skrop oliwą i posyp przyprawami. Piecz przez 20 min. w 180°C. Danie zjedz z pieczywem.</p>
--	---

PRZYKŁADOWY JADŁOSPISPOSTAĆ BIEGUNKOWA IBSŚNIADANIE*Kanapki z domową wędliną*

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
 bazyliia świeża – kilka listków
 majeranek suszony – szczypta
 pieprz czarny – szczypta
 sól – szczypta

Mięso natrzyj przyprawami i oliwą. 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, utóż plasterki mięsa, plastry pomidora, ogórka i listki bazylii.

II ŚNIADANIE*Pieczone jabłko z cynamonem*

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

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

OBIAD*Pieczony dorsz z puree z dyni*

dynia – 2 ½ plastra, 250 g
 marchew – średnia sztuka, 90 g
 dorsz filet – 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
 bazyliia suszona – do smaku
 liść laurowy – sztuka
 ziele angielskie – do smaku

Dynię i marchew pokrój w drobną kostkę, wymieszaj w naczyniu z oliwą, bazylią i ziołami, upiecz w piekarniku (ok. 25 min w 180 stopniach).
 Rybę ugotuj w bulionie z przyprawami.
 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.

PODWIECZOREK*Jaglanka z bananem*

<i>kasza jaglana, sucha – 4 łyżki 40 g</i> <i>banan – 1 średnia sztuka 180 g</i> <i>cynamon mielony – 2 szczypty 2 g</i> <i>siemię lniane, mielone – 1 łyżka 10 g</i> <i>jogurt naturalny (typu skyr lub zwykły)</i> <i>– ok. 1/3 szklanki 50 g</i> <i>sól – szczypta</i> <i>woda – ½ szklanki 125 ml</i>	Kaszę przepłucz na sitku pod bieżącą wodą. Ugotuj kaszę w niewielkiej ilości wody. W trakcie gotowania dosyp zmielone siemię lniane. Co chwilę mieszaj, aby kasza nie przywarła do dna. Pod koniec gotowania dodaj plasterki banana i cynamon. Przełóż do miseczki i dodaj jogurt.
--	--

KOLACJA*Salatka z indykiem*

<i>Ryż basmati suchy – 3 łyżki, 45 g</i> <i>Koperek – łyżeczka, 4 g</i> <i>Pierś z indyka – porcja, 80 g</i> <i>Olej rzepakowy – łyżka, 10 ml</i> <i>Zioła prowansalskie – do smaku</i> <i>Rukola – 2 garści, 50 g</i> <i>Dynia – plaster, 100 g</i> <i>Pomidor – mała sztuka, 100 g</i> <i>Sok z cytryny – łyżka, 10 ml</i> <i>Jogurt naturalny 2% tłuszczu, 2 łyżki,</i> <i>50 ml</i>	Mięso marynuj (przez godzinę lub więcej) w oleju i ziołach. Dynię upiecz w piekarniku (ok. 35-40 min 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 skórki pomidora i drobno pokrój. W naczyniu połącz wszystkie składniki, dodaj jogurt i sokiem z cytryny.
---	---

PIŚMIENNICTWO

1. Chevallier L., *51 zaleceń dietetycznych w wybranych stanach chorobowych*, Elsevier Urban&Partner, Wrocław 2010.
2. Włodarek E., Lange E., Kozłowska L., Głąbska D., *Dietoterapia*, PZWL, Warszawa 2014.
3. Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej, NIZP PZH – PIB © 2024, [<https://ncez.pzh.gov.pl/>].
4. Jarosz M., *Praktyczny podręcznik dietetyki*, Instytut Żywności i Żywienia 2010.