

Zapytaj naszą EKSPERTKĘ



ODPOWIADA:
lek. med. Ewa
Matyska-Piekarska
Europejskie Centrum
Leczenia Otyłości
Dzieci i Dorosłych
w Warszawie,
www.beznadwagi.pl,
tel. 022 314 71 70

Dieta w zespole jelita drażliwego

PYTANIE: Witam. Mam 32 lata. Jestem po operacji tarczycy – 5 lat temu stwierdzono u mnie guzki i torbiele. Obecnie nie mam ani nadczynności, ani niedoczynności tarczycy. Jedyne, co zażywam, to „Euthyrox 100”, 1/2 tabletki rano. Podobno mam zespół jelita nadwrażliwego. Proszę o wskazówki dotyczące komponowania jadłospisów, by nie tyć i nie zaszkodzić sobie, stosując różne diety. Staram się trzymać wagę. Obecnie ważę 67 kg przy wzroście 173 cm. **Czytelniczka**

Stany chorobowe o których Pani pisze, a w szczególności zespół jelita drażliwego, wymagają szczegółowo opracowanej diety. Niedobory hormonów tarczycy uzupełnia Pani, przyjmując „Euthyrox”. Warto jednak pamiętać, że wchłanianie tego leku zależy od wielu czynników, m.in. od przestrzegania zasady przyjmowania tabletki rano na czczo, na co najmniej pół godziny przed śniadaniem oraz obecności schorzeń przewodu pokarmowego.

1 Na czym polega główny problem

Zespół jelita drażliwego objawia się zwykle bólami w dolnych częściach jamy brzusznej, wzdęciami, jak również zaburzeniami motoryki układu pokarmowego, najczęściej w formie naprzemiennie występujących biegunek i zaparć. Przy biegunkach wchłanianie „Euthyroxu” może się obniżyć. Z uwagi na tarczycę, w diecie należy ograniczyć spożycie produktów wpływających niekorzystnie na absorpcję jodu przez ten narząd (np. kapusta, czosnek), a zwiększyć ilość produktów bogatych w jod (np. ryby). Ponieważ Pani ciężar ciała jest prawidłowy, energetyczność diety na poziomie 1800-2000 kcal,

przy umiarkowanej aktywności fizycznej, nie powinna prowadzić ani do tycia, ani do chudnięcia.

2 Produkty na „tak” i na „nie”

Dieta w zespole jelita drażliwego musi być indywidualnie dostosowana do typu objawów (zaparcia lub biegunki) i tolerancji poszczególnych produktów przez osobę chorą.

GDY PRZEWAŻAJĄ BIEGUNKI

w diecie należy ograniczyć produkty o dużej zawartości błonnika pokarmowego. Zaleca się włączyć do jadłospisu: pieczywo pszenne, drobne kasze, makarony, biały ryż, warzywa rozdrobnione i/lub gotowane, jak np. marchew, sałata, ziemniaki, pomidory bez skórki; owoce przecierane (pestkowce – maliny, porzeczki, truskawki), niesłodzone musy owocowe (np. z jabłek), owoce cytrusowe, banany, chudy biały ser, chude mięso, najlepiej gotowane. Produkty, których należy unikać, to pieczywo pełnoziarniste i razowe oraz to z dodatkiem ziaren, gruboziarniste kasze, warzywa bogate w błonnik pokarmowy, np.: kapusta, kalafior, buraki, nasiona roślin strączkowych, fasola, groch, owoce pestkowe nie-

przetarte, brzoskwinie, śliwki, gruszki, a także orzechy i owoce suszone.

GDY PRZEWAŻAJĄ ZAPARCIA

konieczna jest dieta bogatoresztkowa, o wysokiej zawartości błonnika pokarmowego. Zalecane produkty to: chleb pełnoziarnisty, razowy, żytni lub ten z dodatkiem ziaren i otrąb, a także gruboziarniste kasze (np.: gryczana, jęczmienna, pęczak), płatki owsiane, otręby (do trzech łyżek dziennie), wszystkie warzywa i owoce (chyba, że są wzdęcia – powinno się wówczas ograniczyć spożycie brukselki, kalafiora oraz suchych nasion roślin strączkowych). Należy unikać produktów wytworzonych z mąki wysokiego przemiału (pieczywo pszenne, bułki, pieczywo cukiernicze, itp.), drobnych kasz i makaronów.

3 Najważniejsze zasady

W zespole jelita drażliwego – ale również zawsze, gdy chcemy uchronić się przed nad-

wagą – należy przestrzegać kilku podstawowych zasad. Ważne jest, aby zjadać częściej, ale małe porcje (4-5 posiłków dziennie).

Należy ograniczyć spożycie takich produktów, jak:

słodycze, ciasta, ciastka, cukier, miód, dżemy wysokosłodzone, soki i napoje słodzone. Mięso i wędliny powinno się zjadać tylko chude (np. cielęcina, wołowina, indyk, kurczak, szynka, polędwica), a zamiast mięsa – 2-3 razy w tygodniu ryby.

Produkty mleczne: tylko te o niskiej zawartości tłuszczu: jogurt, kefir, maślanka, chudy ser twarogowy (przy nietolerancji laktozy nabiał należy eliminować indywidualnie, po konsultacji lekarskiej).

Dozwolone techniki kulinarne to: gotowanie tradycyjne i na parze, pieczenie beztłuszczowe np. w folii, duszenie bez dodatku tłuszczu oraz bez uprzedniego obsmażania.

Ważne jest także, aby wypijać 1,5-2 litry płynów dziennie (przy biegunkach więcej).

CHCESZ SCHUDNĄĆ, ALE CI SIĘ NIE UDAJE?
DIETA NIE SKUTKUJE? PRZYJMUJESZ
LEKI, MASZ INNE OGRANICZENIA?
SKORZYSTAJ Z POMOCY NASZYCH
SPECJALISTÓW OD ODCHUDZANIA!



„SuperLinia”
ul. Niedźwiedzia 12a,
02-737 Warszawa
lub superlinia@medi-press.pl
z dopiskiem
Zapytaj eksperta