

Czym jest Zespół Jelita Drażliwego (IBS)?

Choroba czynnościowa przewodu pokarmowego — nie ma zmian zapalnych, endoskopowych, ale występują dolegliwości jelitowe.

Przyczyny zespołu jelita drażliwego nie są dokładnie znane. Jednym z czynników ryzyka jest stres, ale również dieta i styl życia. Leczenie IBS zależy od indywidualnych objawów i zwykle składa się z terapii farmakologicznej, zmiany stylu życia i diety.

Najczęstsze objawy

- bóle i skurcze brzucha
- wzdęcia, gazy
- biegunki lub zaparcia (albo naprzemiennie)
- uczucie niepełnego wypróżnienia
- śluz w stolcu

W przebiegu IBS może dochodzić nie tylko do nawracających dolegliwości bólowych brzucha, ale także do naprzemiennie występujących biegunek lub zaparć – w zależności od dominującej formy tej choroby. Pomimo licznych badań, a także dosyć szczegółowo sprecyzowanych kryteriów diagnostycznych, w dalszym ciągu nie opracowano jednego skutecznego postępowania w przebiegu IBS.

Można wyróżnić kilka postaci zespołu jelita drażliwego:

- z dominującym zaparciem (IBS-C),
- z dominującą biegunką (IBS-D),
- mieszana (IBS-M),
- niesklasyfikowana (IBS-U).

Najważniejsze informacje

1. Jedz regularnie, w małych porcjach.

4–5 niewielkich posiłków dziennie zmniejsza ryzyko wzdęć, bólu brzucha i nagłych parć. Unikaj bardzo dużych posiłków „na raz”.

2. Jedz powoli i w spokojnych warunkach.

Dokładne gryzienie, brak pośpiechu i unikanie jedzenia „w biegu” zmniejsza nasilenie objawów. Stres podczas posiłku nasila dolegliwości.

3. Ogranicz produkty, które najczęściej nasilają objawy.

Każda osoba reaguje inaczej, ale często źle tolerowane są:

- cebula, czosnek, kapusta, brokuły, rośliny strączkowe,
- napoje gazowane, żucie gumy, słodziki typu sorbitol/ksylitol,
- potrawy bardzo tłuste i smażone, fast-food,
- nadmiar kawy i alkoholu.

Nie musisz eliminować wszystkiego — obserwuj własne reakcje.

4. Wiele osób z IBS źle toleruje duże ilości FODMAP. Nie oznacza to jednak, że każdy musi stosować dietę low FODMAP.

Zwykle wystarczy:

- ograniczyć bardzo słodkie owoce i produkty z syropem glukozowo-fruktozowym,
- jeść mniejsze porcje nabiału, jeśli pojawia się biegunka lub wzdęcia,
- wybierać produkty dobrze trawione: ryż, ziemniaki, marchew, cukinia, banan, truskawki, jajka, drób, ryby.

5. Zwiększaj błonnik ostrożnie.

W IBS lepiej tolerowany jest błonnik rozpuszczalny (płatnik/babka jajowata, owies bezglutenowy, gotowane warzywa).

Błonnik nierozpuszczalny (otręby, surowe warzywa, pełnoziarniste pieczywo) może nasilać dolegliwości – wprowadzaj go stopniowo.

6. Pij odpowiednią ilość płynów.

Zwłaszcza jeśli masz zaparcia. Najlepsza jest woda, herbaty słabe, napary – unikaj dużych ilości kawy i napojów gazowanych.

7. Uważaj na nietolerancję laktozy — ale tylko jeśli masz objawy.

Nie ograniczaj produktów nabiałowych „na wszelki wypadek”.
Zmniejszamy laktozę tylko wtedy, gdy faktycznie wywołuje
dolegliwości.

8. Wspieraj mikrobiotę jelitową.

Pomagają: gotowane warzywa, owoce, owsianki (jeśli
tolerowane), kiszonki w małych ilościach.
Probiotyki mogą być pomocne, ale dobiera się je indywidualnie —
najlepiej po konsultacji z lekarzem.

9. Zadbaj o ruch, sen i obniżenie stresu.

W IBS jelita silnie reagują na stres i napięcie. Pomagają: spacer, joga, techniki relaksacyjne, psychoterapia ukierunkowana na jelito–mózg.

10. Prowadź dzienniczek objawów i posiłków.

Notowanie, co jesz i jak się czujesz po posiłku, ułatwia identyfikację
własnych „wyzwalaczy”

**Warto pamiętać, że dieta low FODMAP nie jest dietą
„na całe życie”**

**zwykle stosuje się ją przez kilka tygodni pod opieką Dietetyka,
a następnie stopniowo wprowadza się z powrotem produkty,
zostawiając tylko te, które są dobrze tolerowane.**

Kategoria	Produkty zalecane / niska FODMAP	Produkty niewskazane / wysoka FODMAP
Owoce	W małych porcjach: banan (raczej niedojrzały), winogrona, pomarańcza, mandarynka, ananas, kiwi, melony (kantalupe, miódowce), marakuja, rabarbar, truskawki, maliny, cytryna, limonka.	Jabłka, gruszki, śliwki, wiśnie, czereśnie, morele, brzoskwinie, nektarynki, mango, arbuz, grejpfrut, figi, daktyle, rodzynki, inne suszone owoce, owoce kandyzowane.
Warzywa	Ziemniaki, marchew, seler korzeniowy (mała porcja), cukinia (mała porcja), bakłażan, papryka (bez skórki w większej ilości), ogórek, pomidor, dynia (mała porcja), brokuł – same różyczki (mała ilość), fasolka szparagowa, sałata, rukola, szpinak, jarmuż, botwina, cykoria, zielona część pora, szczypiorek, rzodkiewka, koper włoski (mała porcja), oliwki, wodorosty.	Cebula, szalotka, czosnek, biała część pora, groszek zwykły (również cukrowy w większej ilości), kapusta włoska, duże ilości brukselki, kalafior, topinambur, karczochy, buraki, maniok.
Produkty zbożowe	Ryż biały i brązowy, komosa ryżowa, proso (kasza jaglana), gryka, owies (płatki owsiane w umiarkowanej ilości), tapioka, skrobia ziemniaczana. W ograniczonej ilości chleb orkiszowy na zakwasie.	Pszenica: chleb, bułki, makarony, kuskus, kasza manna, ciasta, ciastka; duże ilości produktów z żyta i jęczmienia. Pieczywo, makarony i wypieki pszenne i żytnie.
Nabiał	Produkty bez laktozy : mleko bez laktozy, jogurt/kefir bez laktozy, sery twarogowe bez laktozy. Naturalnie niskolaktozowe: sery dojrzewające (żółte, szwajcarskie, cheddar, parmezan, grana padano), feta, mozzarella, brie, camembert – w umiarkowanej ilości.	Mleko krowie/kozie/owcze z laktozą, mleko zagęszczone, jogurty i kefiry zwykłe, maślanka, serki kanapkowe, śmietana, mascarpone, twaróg (większe ilości), lody mleczne, desery mleczne z cukrem.
Mięso, ryby, jaja	Wszystkie naturalne, nieprzetworzone : mięso, drób, ryby, jaja.	Wędliny i produkty mięsne z dodatkiem FODMAP (np. syrop glukozowo-fruktozowy, miód, inulina, cebula/czosnek, mleko w proszku).
Strączki i zamienniki	W małych ilościach: ciecierzycza z puszki dobrze przepłukana, soczewica gotowana (w małej porcji), tempeh.	Fasola biała, czerwona, czarna, groch, soczewica w dużych ilościach, soja, kotlety sojowe – mogą silnie nasilać wzdęcia.

Kategoria	Produkty zalecane / niska FODMAP	Produkty niewskazane / wysoka FODMAP
Orzechy i nasiona	Orzechy włoskie, laskowe (mała porcja), ziemne, pekan, brazylijskie, piniowe, makadamia; pestki dyni, słonecznika, sezam; siemię lniane, chia; masło orzechowe (bez dodatku syropów i poliolei).	Orzechy nerkowca, pistacje; duże porcje migdałów.
Cukry i słodziki	Cukier, sacharoza, glukoza, syrop klonowy, niewielkie ilości cukru trzcinowego, stewia.	Fruktoza (czysta), syrop glukozowo-fruktozowy, syrop z agawy, miód, sorbitol, ksylitol, mannitol, maltitol, izomalt – wszystkie poliole (często w gumach, „fit” słodyszach, bezcukrowych cukierkach).
Inne	Oleje roślinne, oliwa, masło klarowane; zioła i przyprawy jednoskładnikowe (bez czosnku/cebuli).	Gotowe mieszanki przypraw z czosnkiem/cebulą, ketchup z syropem glukozowo-fruktozowym, pesto z czosnkiem, sosy i marynaty z dodatkiem miodu, cebuli, czosnku lub poliolei.

Przykładowe posiłki

- ryż z warzywami gotowanymi
- gotowany kurczak z marchewką
- jajko na miękko + kromka białego pieczywa + pomidor
- owsianka błyskawiczna z bananem
- zupa krem z marchewki



Zdjęcie zostało wygenerowane przy użyciu AI. Nie odzwierciedla dokładnie proponowanego posiłku.