



Zespół jelita drażliwego (IBS)

EDUKACJA ŻYWIENIOWA

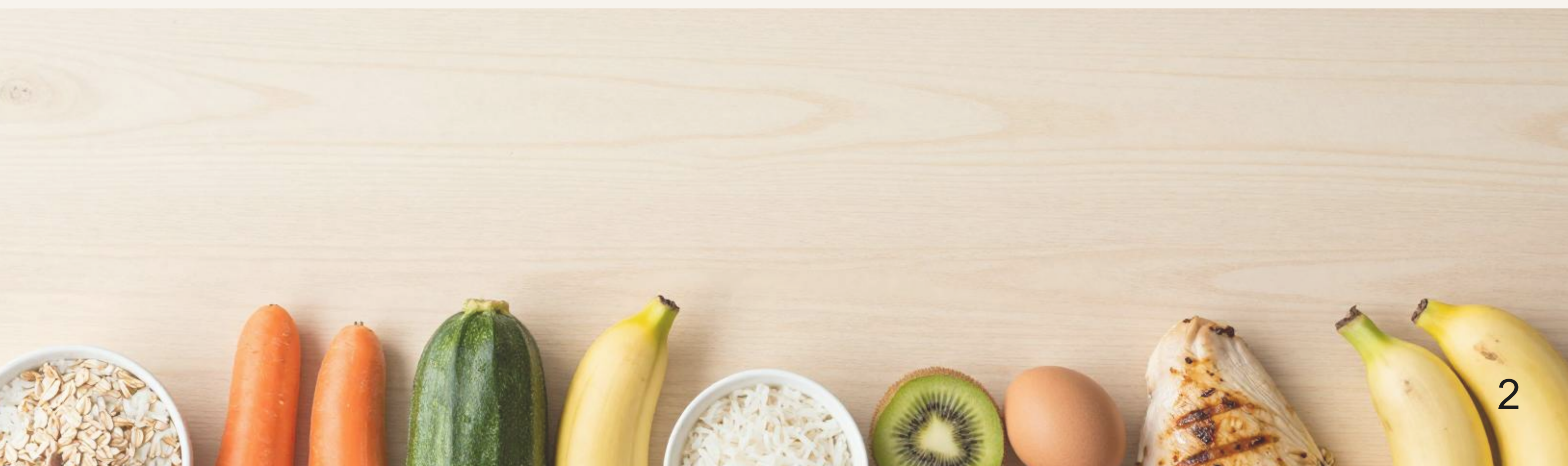
Materiał edukacyjny dla pacjentów

CZYM JEST IBS ?

Zespół jelita drażliwego (IBS, Irritable Bowel Syndrome) jest przewlekłym zaburzeniem czynnościowym przewodu pokarmowego. Choroba nie powoduje trwałego uszkodzenia jelit, jednak znacząco wpływa na jakość życia. Rozpoznanie opiera się na charakterystycznych objawach oraz wykluczeniu innych chorób przewodu pokarmowego.

NAJCZĘSTSZE OBJAWY

- Ból lub dyskomfort brzucha, zwykle ustępujący po wypróżnieniu.
- Wzdęcia i uczucie pełności.
- Biegunki, zaparcia lub naprzemienne występowanie obu dolegliwości.
- Uczucie niepełnego wypróżnienia i nagła potrzeba oddania stolca.



ZALECENIA ŻYWIENIOWE

- Spożywaj regularnie 4–5 niewielkich posiłków.
- Jedz powoli i dokładnie przeżuwaj pokarm.
- Pij 1,5–2 l płynów dziennie, głównie wodę.
- Ogranicz alkohol, potrawy tłuste i wysoko przetworzone.
- Obserwuj produkty nasilające objawy i prowadź dzienniczek żywieniowy.
- W razie IBS z biegunką ogranicz nadmiar kofeiny i słodzików poliolowych.
- W razie IBS z zaparciami stopniowo zwiększaj podaż błonnika rozpuszczalnego oraz płynów.

DIETA LOW FODMAP

U części pacjentów korzystna jest dieta o niskiej zawartości fermentujących oligo-, di-, monosacharydów i polioli (LOW FODMAP). Dieta powinna być prowadzona pod opieką dietetyka i składa się z etapu eliminacji, stopniowej prowokacji oraz indywidualizacji jadłospisu.



ZALECENIA ŻYWIENIOWE

PRODUKTY ZWYKLE DOBRZE TOLEROWANE

Ryż, ziemniaki, płatki owsiane, komosa ryżowa, marchew, cukinia, ogórek, pomidory, banany, kiwi, winogrona, jaja, chude mięso, ryby, twarde sery oraz mleko bezlaktozowe, jeśli występuje nietolerancja laktozy.

PRODUKTY MOGĄCE NASILAĆ OBJAWY

Cebula, czosnek, rośliny strączkowe, pszenica u części pacjentów, jabłka, gruszki, arbuz, śliwki, produkty zawierające sorbitol i ksylitol, napoje gazowane, duże ilości tłuszczu oraz alkohol. Tolerancja jest indywidualna.

STYL ŻYCIA

Regularna aktywność fizyczna, odpowiednia ilość snu oraz redukcja przewlekłego stresu mogą zmniejszać nasilenie objawów. Nie zaleca się długich przerw między posiłkami ani spożywania bardzo obfitych kolacji.

KIEDY ZGŁOSIĆ SIĘ DO LEKARZA ?

Pilnej diagnostyki wymagają: krew w stolcu, niezamierzona utrata masy ciała, gorączka, niedokrwistość, objawy rozpoczynające się po 50. roku życia lub wybudzające ze snu oraz utrzymujące się nasilone bóle brzucha.



BIBLIOGRAFIA:

1. Polskie Towarzystwo Gastroenterologii – zalecenia dotyczące IBS.
2. ESPEN Guideline on Clinical Nutrition.
3. British Society of Gastroenterology Guidelines for IBS.

Ważne :

Materiał ma charakter edukacyjny i nie zastępuje konsultacji z lekarzem ani dietetykiem.



ul. Szaserów 128, 04-141 Warszawa
dyrekcja@wim.mil.pl
tel: 261 817 666