

Wskazówki dietetyczne dla chorych na zespół jelita nadwrażliwego w okresie biegunek

i Rodzaje produktów	Zalecane	Przeciwwskazane
Płyny	słaba kawa z zabielaaczem, słaba herbata, kawa zbożowa, mleko i śmietanka tylko przy braku nietolerancji na laktozę, rozcieńczone soki owocowe i warzywne	mleko, kefiry, jogurty (przy występującej nietolerancji na laktozę), mocna kawa i herbata, napoje alkoholowe
Sery	twaróg i sery topione niskotłuszczowe (tylko przy braku nietolerancji na laktozę)	tłuste sery żółte i topione
Tłuszcze	masło, miękkie margaryny (np. słoneczna, kujawska itp.)	smalec, słonina, tój wołowy, topione masło
Jaja	gotowane na miękko	nadmierne spożycie żółtek
Mięso	cielęce, wołowe, indyk, kurczaki, królik, chude ryby gotowane (np. sandacz, dorsz)	tłusta wieprzowina, baranina, podroby i dziczyzna, tłusty drób (kaczki, gęsi)
Wędliny	parówki delikatesowe, szynka, polędwica	pozostałe wędliny i pasztety
Zupy	buliony, przecierane warzywa, rosół (chudy)	zupy zabielaone śmietaną i o dużej zawartości warzyw (np. kapusty, buraków itp.) oraz kasz
Zbożowe	biały chleb pszenny, bułki, drobne makarony, kaszka pszenna, ryż łuszczone, biszkopty, „petit beuerry”	pieczywo ciemne-razowe, chleb z dodatkiem błonnika i ziaren (np. słonecznika, sezamu itp.), tłuste pieczywo cukiernicze
Warzywa	marchew, sałata, ziemniaki, (najlepiej purre), rzodkiewki, pomidory (bez skórki), ogórki (indywidualna tolerancja)	o dużej zawartości błonnika pokarmowego, (kapustne, buraki, brukselka, kalafior, groszek, strączkowe suche, świeża fasolka, kalarepa)
Owoce	jabłka (mus), pestkowe przecierane, banany, owoce cytrusowe, arbuzy	pestkowe nieprzecierane (np. truskawki, maliny, porzeczki), morele, śliwki, gruszki, ananasy
Desery i słodczye	galaretki owocowe, kisiele, budynie, lody (przy braku nietolerancji na laktozę), landrynki, miód	czekolada, bita śmietana, ciastka i cukierki z dodatkiem czekolady, orzechy, konfitury z owoców pestkowych
Przyprawy	sól, cukier, kminek, pietruszka, kwasek cytrynowy, sok z cytryny	korzenne, musztarda, chrzan, curry i chili, ostra papryka i pieprz

Wskazówki dietetyczne dla chorych na zespół jelita nadwrażliwego w okresie zaporć

Rodzaje produktów	Zalecane	Przeciwwskazane
Płyny	mleko 0,5 lub 1,5%, kefir, jogurty, maślanka kawa zbożowa, słaba herbata, napary ziołowe, napoje fermentowane z mleka	napoje alkoholowe, kakao, czekolada, mocna kawa i herbata
Sery	twaróg i biały ser chudy lub półtłusty	pozostałe
Tłuszcze	oleje roślinne: słonecznikowy, sojowy, olej z oliwek, margaryny miękkie (np. słoneczna) i masło w ograniczonych ilościach	smalec, słonina, tój wołowy; topione masło
Jaja	białka, żółtka do 3 sztuk tygodniowo	duże ilości żółtek
Mięso	chude: cielęcina, wołowina, indyk, kurczaki, królik	tłuste: wieprzowina, baranina, podroby i dziczyzna
Ryby	chude: dorsz, karmaryn, sandacz, szczupak, lin, leszcz, karaś	pozostałe ryby
Wędliny	chuda szynka, polędwica, parówki delikatesowe	pozostałe i pasztety
Zupy	na wywarach z włośzczyzny, warzywne, krupniki, mleczno-owocowe, zagęszczone zawiesiną z mąki i mleka	na tłustych wywarach z kości, mięsa i drobiu oraz ryb, zaprawione śmietaną
Zbożowe	pieczywo ciemne, o dużej zawartości błonnika, razowe, żytnie, Grahama, z dodatkiem otrąb i ziaren, pieczywo chrupkie, pumpernikiel itp. mąki: żytnia, pszenna niskiego przemiału, kasza gryczana, jęczmienna, jaglana, pęczak, płatki owsiane, kielki pszenne	chleb pszenny z wysokiego przemiału, mąki z wysokiego przemiału, ziemniaczana, kasze: manna, kukurydziana, ryż
Warzywa	wszystkie warzywa a zwłaszcza bogate w błonnik pokarmowy (kapustne, buraki, brukselka, kalarepa itp.) ziemniaki gotowane, pieczone, purre	ziemniaki, frytki, smażone, placki ziemniaczane
Owoce	wszystkie owoce	banany (wrażliwość indywidualna na zwiększenie zaporć)
Desery i słodczye	surowe owoce, kompoty, galaretki, budynie, powidła, miód, dżemy i marmolady, cukierki twarde np. landrynki	czekolada i cukierki czekoladowe, pralinki, ciastka w czekoladzie, konfitury wysokosłodzone, torty, kremy cukiernicze, bita śmietana, lody
Przyprawy	liście laurowe, angielskie ziele, koperek, wanilia, sok z cytryny, pozostałe w ograniczonych ilościach	chili, curry, ostra papryka i pieprz