

ZALECENIA ŻYWIENIOWE W ZESPOLE JELITA DRAŻLIWEGO

PRODUKTY ZALECANE

PRODUKTY OGRANICZANE

PRODUKTY NIEZALECANE

MIĘSO
I PODROBY



indyk, kurczak, jagnięcina

wołowina, wieprzowina

przetworzone parówki, kiełbasy, wędliny i inne podroby (z cukrem/ glukozą, konserwantami, wzmacniaczami smaku w składzie), smażone mięso

RYBY
I PODROBY



dorsz, łosoś, okoń, dorada, śledź, makrela

podroby rybne w puszcze bez dodatku cukru/ glukozy i innych substancji słodzących w składzie

smażone ryby

NABIAŁ



napój/ mleko migdałowe/ owsiane, mleko i przetwory bez laktozy, jaja

mleko kokosowe z puszki, napój/mleko ryżowe/ sojowe

mleko krowie, mleko kozie, jogurt, kefir, sery żółte, twaróg, ser feta, słodzone mleko kondensowane, lody na bazie śmietany, ricotta*

**jeżeli występuje nietolerancja laktozy*

WARZYWA
I OWOCE



pomidor, ogórek, rzodkiewka, sałata, papryka czerwona, banan, mandarynka, kiwi, grejpfrut, cytryna, ananas, owoce leśne

bakłażan, papryka zielona, fasolka szparagowa, papryczka chilli, cukinia, warzywa kiszone*

**żywność pro- i prebiotyczną należy wprowadzać stopniowo, przy jednoczesnej obserwacji tolerancji na te produkty*

cebula, czosnek, pieczarka, awokado, batat, kapusta, brukselka, kalafior, brokuł, jabłko, gruszka, arbuz, śliwka, wiśnia, nektarynka, mango, suszone owoce*

**przy zaostrzonych stanach bólu brzucha/biegunkach*

PRODUKTY
ZBOŻOWE



komosa ryżowa, amarantus, kasza jaglana, kasza gryczana, owies, ryż biały/dziki

wafle ryżowe, tortille kukurydziane

pszenica, żyto, jęczmień, przetworzone produkty z pszenicy, kasza kuskus, kasza manna, makaron pszenno-jajeczny*

**jeżeli występuje nietolerancja na gluten lub celiakia*

ZALECENIA ŻYWIENIOWE W ZESPOLE JELITA DRAŻLIWEGO

PRODUKTY ZALECANE

PRODUKTY OGRANICZANE

PRODUKTY NIEZALECANE

TŁUSZCZE



tłuszcze roślinne (oliwa z oliwek, olej lniany, olej z pestek winogron, olej rzepakowy, etc.)

tłuszcze zwierzęce (masło, smalec, etc.)

tłuszcze utwardzone/ uwodornione (tłuszcze trans)

ORZECHY I NASIONA



orzechy makadamia, orzeszki ziemne, orzechy włoskie

pestki dyni, nasiona słonecznika, nasiona chia

orzechy nerkowca, pistacje, nasiona roślin strączkowych suche i konserwowe (soja, fasola, ciecierzycza, soczewica)

NAPOJE



herbata zielona, herbata owocowa

napoje kofeinowe

słodkie napoje gazowane, słodzone soki/ nektary owocowe, czekolada pitna

PRZYPRAWY I SOSY



musztarda, majonez, imbir, sos sojowy

ocet balsamiczny

poliole (słodziki): ksylitol, mannitol, sorbitol, syrop kukurydziany, miód, cukier, kostki bulionowe

INNE PRODUKTY



błonnik rozpuszczalny: babka jajowata, płesznik, tofu twarde, preparaty z wyciągiem z mięty pieprzowej, masło orzechowe, pasta miso

gorzka czekolada, tempeh, tofu miękkie, seitan

gotowe produkty cukiernicze, żywność wysokoprzetworzona (typu fast-food, instant), słone przekąski, wiórki kokosowe, pasta tahini, suszone grzyby