

Zalecenia żywieniowe w zespole jelita nadwrażliwego

- zaleca się spożywanie mniejszych objętościowo, ale częstych i regularnych posiłków (5-6 w ciągu dnia)
- posiłki należy spożywać powoli, w spokoju
- należy ograniczyć spożycie tłustych mięs i wędlin (kiełbas i wędlin podrobowych, pasztetów, konserw mięsnych oraz wieprzowiny, tłustej wołowiny, gęsi, kaczek)
- należy ograniczyć spożycie produktów wzdymających (kapusta, strączkowe - fasola, groch, bób, soczewica, cebula, czosnek), a także napojów gazowanych zawierających sorbitol i fruktozę, mocnej kawy i herbaty oraz napojów alkoholowych
- w ciągu dnia należy wypijać co najmniej 1,5 - 2 litrów płynów, w tym niegazowanej wody, soków warzywnych i owocowych, herbatek ziołowych
- wprowadzając do diety nowe produkty, warto robić to pojedynczo, obserwując, jak reaguje nasz organizm na poszczególne produkty
- należy stosować odpowiednie techniki kulinarne: gotowanie w wodzie i na parze, pieczenie w folii, duszenie bez wcześniejszego obsmażania