



**SIBO (SMALL INTESTINAL
BACTERIAL OVERGROWTH)**

**ZESPÓŁ PRZEROSTU FLORY
BAKTERYJNEJ JELITA
CIENKIEGO**

LECZNICZA DIETA
LOW FODMAP

AnMa
Centrum Dietetyki

SPIS TREŚCI

- 03 WSTĘP
- 04 WZDĘCIA I ICH PRZYCZYNY
- 05 JAK ROZPOZNAĆ SIBO
- 06 JAKICH PRODUKTÓW
WYSTRZEGAĆ SIĘ, ABY
ZMNIJSZYĆ ILOŚĆ GAZÓW?
- 08 LECZENIE SIBO W 4 KROKACH
- 09 3 ETAPY DIETY
- 11 JAKIE PRODUKTY ELIMINOWAĆ
W DIECIE FODMAP?
- 12 JAKIE PRODUKTY SĄ DOZWOLONE
W DIECIE FODMAP?
- 13 DODATKOWE ZALECENIA / TRIKI /
CIEKAWOSTKI
- 15 PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS



WITAJ!



Jeśli jeszcze nie mieliśmy okazji się poznać, czas to nadrobić. :)

Jesteśmy zespołem dietetyczek, które uwielbiają zarażać innych pozytywną energią i pasją do zdrowego stylu życia. Odchudzamy, edukujemy i zmieniamy nawyki żywieniowe dzieci, młodzieży oraz dorosłych. Udowadniamy, że zdrowe jedzenie może być pyszne i szybkie w przygotowaniu.

Coraz częstszym problemem, z jakim trafiają do nas pacjenci, jest przerost bakteryjny jelita cienkiego. Choć statystyki nie są jednoznaczne, szacuje się, że może on dotyczyć od kilku do nawet 20% dorosłych. Jednym z najważniejszych elementów walki z tą trudną przypadłością jest odpowiednia dieta. Na kolejnych stronach podpowiemy, jak powinna wyglądać.

ZESPÓŁ CENTRUM DIETETYKI ANMA

WZDĘCIA I ICH PRZYCZYNY

Połykając pożywienie w pośpiechu i w napięciu, często łykamy jednocześnie **powietrze**. Wtedy kwas solny (HCl), który powstaje w żołądku, wchodzi w reakcję z wodorowęglanami z soku trzustkowego (HCO_3), tworząc dwutlenek węgla (CO_2) i wodę.

Kolejną przyczyną powstawania gazów jelitowych są zawarte w daniach **węglowodany**, które nie są całkowicie trawione przez organizm. W naszych jelitach ulegają one fermentacji bakteryjnej.

Wzdęcia są również powodowane przez rozrost fermentujących, gazotwórczych bakterii w jelicie cienkim, tzw. **rozrost mikroflory jelitowej jelita cienkiego (small intestine bacterial overgrowth SIBO)**.



JAK ROZPOZNAĆ ROZROST BAKTERYJNY W JELICIE CIENKIM?

Najczęstsze objawy to **wzdęcia brzucha oraz biegunki**, wynikające z nadmiernego przerostu bakterii w jelicie, który zaburza procesy trawienia i wchłaniania oraz uszkadza jelito cienkie.

Namnażające się bakterie powodują **szereg zaburzeń w naszym organizmie**: ból brzucha, skurcz jelit, biegunkę (tłuszczową / osmotyczną), utratę masy ciała, objawy niedożywienia, wzdęcia, oddawanie nadmiernej ilości gazów, objawy niedoboru witamin rozpuszczalnych w tłuszczach (A, D, E, K) oraz witaminy B12 i wiele innych.

KTO JEST NARAŻONY NA ROZROST BAKTERYJNY W JELICIE CIENKIM?

- osoby przyjmujące przewlekłe leki hamujące wytwarzanie kwasu solnego (np. z powodu choroby refluksowej)
- osoby ze zmianami anatomicznymi jelita (uchyłki jelita cienkiego, stany po operacjach jelitowych) lub z zaburzeniami czynności jelit, które stwarzają warunki do rozrostu flory bakteryjnej w jelicie cienkim.



LECZENIE SIBO

W przypadku wystąpienia przerostu mikroflory bakteryjnej w jelicie cienkim, poleca się często (oprócz m.in. antybiotykoterapii) zastosowanie odpowiedniej diety, która wspomogę proces leczenia.

Największe efekty w łagodzeniu objawów związanych z fermentacją jelitową osiągamy za pomocą diety FODMAP - ubogiej w niewchłanialne, fermentujące węglowodany.



LECZENIE SIBO W 4 KROKACH

01 ANTYBIOTYKOTERAPIA

SIBO leczy się odpowiednio dobraną antybiotykoterapią. Jest to metoda skuteczna i dość szybka (2-3 tygodnie). Wybór antybiotyków jest dość ograniczony, gdyż musi to być preparat, który działa bezpośrednio w jelitach, a nie jest wchłaniany do krwioobiegu. Leczenie musi być prowadzone na zlecenie i pod kontrolą lekarza. To pierwszy obowiązkowy etap leczenia SIBO. Probiotyki / zioła / suplementy powinny być dobrane i zlecone przez lekarza. Nie działajmy na własną rękę.

02 ETAP ELIMINACJI LOW FODMAP (6-8 TYGODNI)

Etap eliminacji musi być przestrzegany w 100%. Niestety, czasem konieczne jest ponowne wprowadzenie antybiotyku. Wiele oczywiście zależy od rodzaju SIBO, czasu i indywidualnych preferencji.

03 ROZSZERZANIE DIETY (7-8 TYGODNI)

Etap ponownego, stopniowego wprowadzenia wszystkich produktów do diety.

04 ZDROWA DIETA

Zdrowe, racjonalne żywienie na co dzień, po zakończeniu poprzednich etapów. Objawy mogą wrócić, jeżeli dieta będzie oparta na przetworzonej żywności.

3 ETAPY DIETY

ETAP 1

Ścisła dieta LOW FODMAP

Etap 1 polega na **eliminacji wszystkich produktów bogatych w niewchłaniane węglowodany**. Nie jest dietą na całe życie - jej stosowanie zaleca się na **6-8 tygodni**.



Jeśli po 2 tygodniach stosowania diety nie widzimy poprawy, przyglądamy się temu, co jemy jeszcze dokładniej i kontynuujemy dietę. Czasami okazuje się, że objawy nie ustąpiły, bo o czymś zapomnieliśmy (np. stosujemy dalej mieszanki przypraw zawierające cebulę, w naszym makaronie gryczanym jest też pszenica albo nieświadomie wybraliśmy produkt zawierający FODMAP).

Po 4-6 tygodniach objawy ze strony układu pokarmowego powinny całkowicie lub niemal całkowicie ustąpić. Jeśli tak się nie stało, należy ponownie udać się do lekarza, aby zweryfikować, czy nie cierpimy na inną chorobę. Jeżeli dieta przyniosła oczekiwany rezultat i czujemy się o niebo lepiej, to dobry moment na próby jej rozszerzania o kolejne grupy produktów.

ETAP 2

Ponowne wprowadzenie FODMAP do jadłospisu

Druga faza diety jest bardzo ważna. Wymaga od osoby chorej sporo dyscypliny i uważności. Najlepiej prowadzić w tym czasie staranny dziennik obserwacji organizmu. W porównaniu z fazą pierwszą, która przynosi ulgę dla chorego, faza 2 będzie nieco mniej przyjemna. Może się bowiem okazać, że nie tolerujemy mannitolu (bataty), a fruktoza ani trochę nam nie przeszkadza. Bez fazy 2 diety Low FODMAP ciężko byłoby to wychwycić.

Drugą fazę warto prowadzić pod okiem specjalisty, aby nie dopuścić do niedoborów pokarmowych i mieć wsparcie kogoś, kto potrafi wybierać konkretne produkty do testów.

ETAP 3

Zdrowa dieta

Ten etap to dieta obejmująca wszystkie produkty, po których nie ma zaostrzenia objawów. Wiedząc już, które z nich zaliczają się do tej grupy i jakie ilości danego produktu tolerujesz, możesz stworzyć dla siebie jadłospis będący dużo bardziej urozmaicony niż ścisła dieta Low FODMAP, a jednocześnie niepowodujący przykrych objawów charakterystycznych dla zespołu jelita nadwrażliwego. Podczas tego etapu oczywiście nadal warto zachować czujność i obserwować organizm. Jest to szczególnie ważne wtedy, gdy wprowadzamy do diety wcześniej nietestowany produkt.



✗ JAKIE PRODUKTY ELIMINOWAĆ W DIECIE FODMAP?

- Produkty zawierające **syrop glukozowo-fruktozowy** (high fructose corn syrup – HFCS), dodawany do wyrobów cukierniczych, soków, jogurtów, keczupów i musztardy
- Produkty zawierające **słodziki** (sorbitol, mannitol, maltitol, ksylitol), dodawane do napojów, gum bezcukrowych i jogurtów, a także miód
- **Warzywa:** cebula, szparagi, karczochy, brokuły, kalafior, patisony, brukselka, soczewica, ciecierzycy, soja, groch, kapusta włoska, fasola, buraki ćwikłowe, grzyby, czosnek
- **Owoce:** jabłko, gruszka, mango, arbuz, nektarynka, brzoskwinie, morele, śliwki, owoce suszone i owoce z puszki
- **Nabiał:** twaróg, delikatne (miękkie) sery, jogurty, maślanka, mleko krowie, kozie i owcze, kwaśna i bita śmietana
- **Produkty zbożowe:** produkty żytnie i pszenne
- **Orzechy i nasiona:** orzechy nerkowca i pistacje



JAKIE PRODUKTY SĄ DOZWOLONE W DIECIE FODMAP?

- **Warzywa:** marchew, pomidory, ogórki, papryka, kapusta biała i chińska, kiełki bambusa, seler, kukurydza, bakłażan, cukinia, dynia, sałata, kabaczek, słodkie ziemniaki, szczypior, oliwki
- **Owoce:** banany (najlepiej mało dojrzałe), winogrona, kiwi, mandarynki, pomarańcze, ananasy, grejpfruty, cytryny, owoce jagodowe
- **Bezlaktozowy nabiał** – mleko, jogurty, serek homogenizowany, mozzarella, sery dojrzewające i pleśniowe, napoje roślinne (ryżowe, migdałowe, kokosowe), jogurt kokosowy
- **Pieczywo bezglutenowe bez dodatku pszenicy** – **UWAGA!** Większość bezglutenowego pieczywa zawiera mąkę pszenną pozbawioną glutenu. Dieta Low FODMAP nie jest dietą bezglutenową, lecz dietą z ograniczonym spożyciem zbóż. Pszenica jest w fazie eliminacyjnej zakazana!
- **Produkty zbożowe:** makarony bezglutenowe, orkiszowe, ryż, kasza gryczana niepalona i jaglana, płatki owsiane i ryżowe,
- **Orzechy i nasiona** (garść dziennie): orzechy włoskie, migdały, orzeszki ziemne, pekan i piniowe, ziarna sezamu, pestki dyni, nasiona słonecznika
- **Bez ograniczeń:** mięso, ryby, drób, jaja, tofu
- **Na ośłodę:** cukier kryształ, syrop klonowy, stewia

DODATKOWE ZALECENIA / TRIKI / CIEKAWOSTKI

- W jadłospisie często powinny pojawiać się **zupy i siemię lniane**, aby szybciej regenerowała się śluzówka układu pokarmowego.
- Początkowo najlepiej smażyć **bez tłuszczu** (w małej ilości wody lub bulionu warzywnego z dodatkiem oliwy).
- Spożywaj więcej **potraw gotowanych, pieczonych i duszonych**.
- Jedz **regularnie**, o tej samej porze.
- **Ogranicz cukry proste**, unikaj napojów gazowanych.
- Dbaj o **nawodnienie** organizmu.
- Płyny rozcieńczają soki żołądkowe i zmniejszają ich agresywne działanie na podrażnioną błonę śluzową. Zaleca się **picie wody niegazowanej nisko- lub średniozmineralizowanej**.
- **Unikaj dodatków w produktach**, tj.: sztucznych barwników, aromatów, glutaminianu sodu, aspartamu, azotanów, azotynów, kwasu cytrynowego.



- Zamiast miodu na początek używaj **zwykłego cukru lub syropu klonowego**.
- Unikaj **drożdży**.
- Stworzenie **listy zakupów** (na bazie produktów dozwolonych, tj. z małą ilością FODMAP) ułatwi organizację i przygotowywanie posiłków.
- Z mleka roślinnego wybieraj to fortifikowane **wapniem i witaminą D3**.
- Z olejów wybieraj **oliwę, olej rzepakowy, olej lniany, olej z czarnuszki, olej z wiesiołka**.
- Z suplementów polecamy wit. **D3** oraz **magnez+B6**, które mogą pomóc przy zaparciach (jeśli występują).
- **Dodatkowe suplementy**: mięta pieprzowa (olejek miętowy) – nie przy refluksie/zgadze, babka płesznik, rumianek, Iberogast, lbesan.
- Spożywaj **kisiel z siemienia lnianego**.





PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS



ŚNIADANIE

PASTA OLWKOWA ZE SŁONECZNIKIEM

1 porcja | 400 kcal

SKŁADNIKI:

- 15 oliwek
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 1 łyżka pestek słonecznika
- 1 łyżka natki pietruszki
- sól, pieprz
- 2 kromki chleba bezglutenowego
- 1 pomidor

PRZYGOTOWANIE:

1. Składniki posiekać lub zmiksować na pastę. Doprawić do smaku solą i pieprzem.
2. Pastą posmarować chleb, położyć plastry pomidora.



II ŚNIADANIE

NASIONA CHIA NA MLEKU MIGDAŁOWYM Z BORÓWKAMI

1 porcja | 300 kcal

SKŁADNIKI:

- 1 szklanka mleka migdałowego
- 2 łyżki nasion chia
- 0,5 szklanki borówek
- 1 łyżka wiórków kokosowych

PRZYGOTOWANIE:

1. Nasiona chia namoczyć w mleku.
2. Dodać borówki, posypać wiórkami kokosowymi.



OBIAD

FILET Z INDYKA W JAGLANEJ PANIERCE

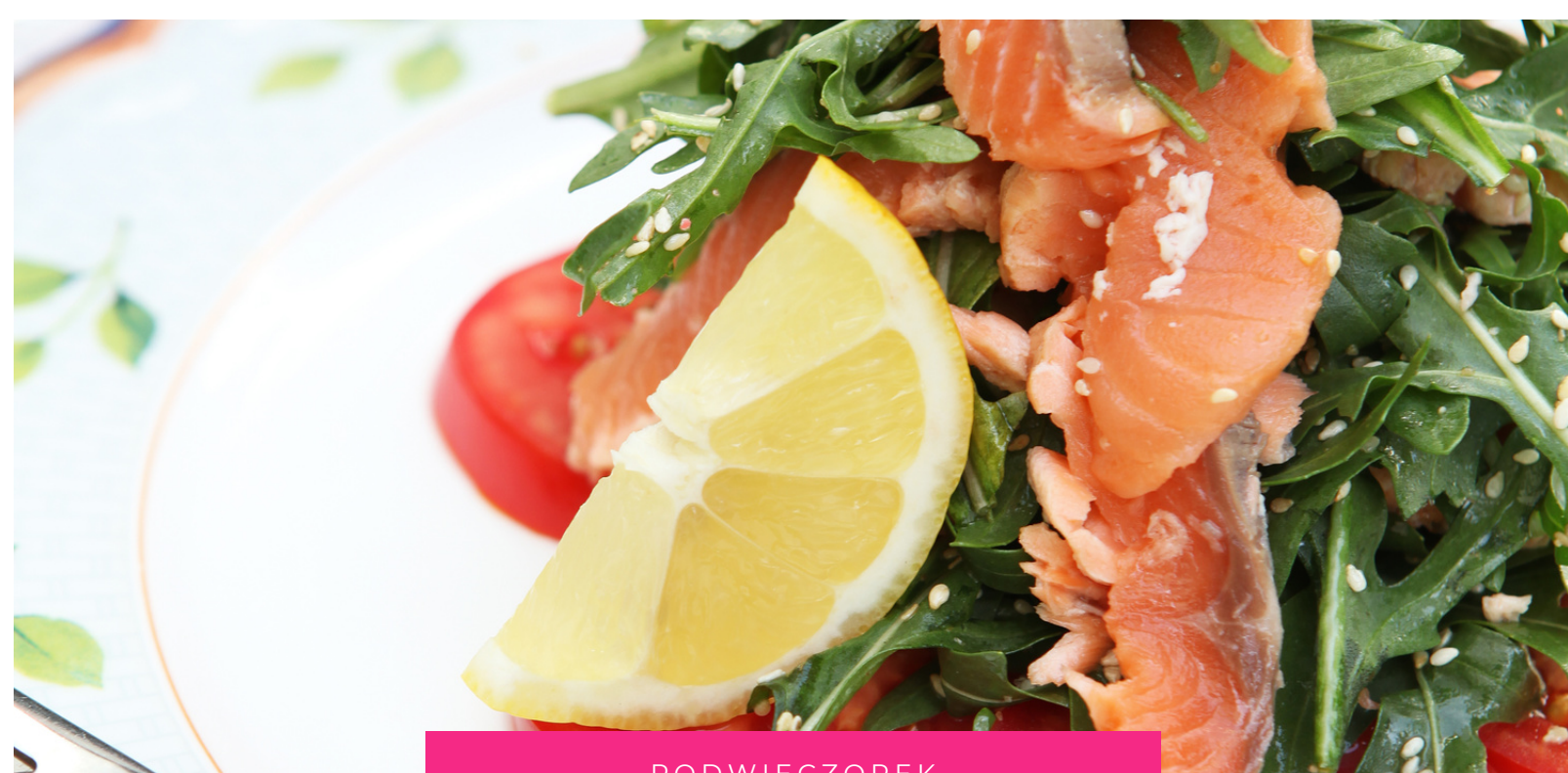
1 porcja | 650 kcal

SKŁADNIKI:

- 150 g piersi z indyka
- 1,5 łyżki oleju rzepakowego
- 0,5 jajka
- 30 g kaszy jaglanej
- 0,5 łyżki soku z cytryny
- 1 łyżka natki pietruszki
- 1 łyżka tartego parmezanu
- 1 batat
- 1 cukinia
- zioła prowansalskie, sól, pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1. Filety skropić sokiem z cytryny, posypać solą i pieprzem.
2. Kaszę jaglaną zmielić w młynku. Połączyć z natką pietruszki i serem.
3. Filety maczać w roztrzepanym jajku, a następnie w panierce. Na patelni rozgrzać olej i smażyć filety na złoty kolor. Można też upiec je w piekarniku.
4. Batat i cukinię umyć. Pokroić na frytki. Piekarnik rozgrzać do 180 stopni. Oliwę wymieszać z ziołami i przyprawami. Pokrojone frytki wymieszać z oliwą i rozłożyć na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Piec przez ok. 30 minut.



PODWIECZOREK

SAŁATKA Z PIECZONYM ŁOSOSIEM

1 porcja | 300 kcal

SKŁADNIKI:

- 1 garść sałaty
- 1 garść rukoli
- 100 g łososia
- 1 pomidor
- 1 ogórek gruntowy
- 0,5 łyżki koperku
- 0,5 łyżki sezamu
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- sól, pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1. Łososia zgrillować, upiec w folii aluminiowej lub ugotować na parze. Posypać koperkiem.
2. Na talerz wyłożyć sałatę, rukolę, pokrojonego pomidora i ogórka.
3. Ułożyć kawałki łososia. Gotową sałatkę polać oliwą, posypać sezamem.



PODWIECZOREK

SZAKSZUKA Z PAPRYKĄ

1 porcja | 350 kcal

SKŁADNIKI:

- 2 jajka
- 2 pomidory
- 0,5 papryki
- 0,5 łyżki oleju rzepakowego
- kmin rzymski, papryka wędzona, sól, pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1. Pomidory sparzyć we wrzątku i obrać ze skóry. Pokroić w kostkę.
2. Na patelni rozgrzać olej, dodać pomidory i paprykę. Doprawić i podsmażyć, aż sos trochę zgęstnieje.
3. Na warzywach rozbić jajka, przykryć pokrywką i gotować około 4 min. (lub do czasu, gdy poziom ścięcia jajka będzie nam odpowiadał).

AnMa
Centrum Dietetyki

🏠 UL. REWOLUCJI 1904 R. 64A
2. KLATKA, P. 1, LOK. 14
90-222 ŁÓDŹ

➡ WWW.ANMACENTRUM.PL

☎ +48 733 538 632

✉ BIURO@ANMACENTRUM.PL

📷 @ANMADIETETYKA

📘 /ANMADIETETYKA

📌 /ANMACENTRUMDIETETYKI