



Zalecenia żywieniowe – Zespół jelita drażliwego (IBS)

Zespół jelita drażliwego (IBS) to choroba, która wiąże się z przewlekłymi i nawracającymi zaburzeniami pracy jelit, objawiająca się głównie bólami brzucha oraz zmianą rytmu wypróżnień. Jest najczęściej występującą chorobą układu pokarmowego. Zdiagnozowany IBS występuje u ok. 13% dorosłej populacji i nieco częściej dotyka kobiet niż mężczyzn. Objawy pojawiają się najczęściej między 20 a 40 rokiem życia.

Przebieg choroby ma charakter przewlekły i w zależności od dominującego objawu wyróżnia się 3 jej typy: biegunkowy, zaparciowy i mieszany (występowanie naprzemienne biegunek i zaparcie).

Objawy :

- zaburzenie motoryki jelit (np. silne skurcze jelit, przyspieszenie przesuwania treści jelitowej, co sprzyja bieguncie, lub spowolnienie - co sprzyja zaparciu),
- zmniejszony próg odczuwania bólu z przewodu pokarmowego, czyli pojawienie się objawów nawet przy takiej pracy jelit, która fizjologicznie nie powinna powodować dolegliwości (nadwrażliwość trzewna),
- zaburzenie w funkcjonowaniu jelitowego układu nerwowego, który kontroluje ruchy i aktywność wydzielniczą jelit oraz to, jak przepływa przez nie krew,
- zaburzenia mikrobioty jelitowej SIBO, czyli rozrost bakterii w jelicie cienkim

Dla niektórych osób oznacza to zaparcia, dla innych – biegunki lub połączenie obu dolegliwości. Objawy choroby mogą mieć znaczący wpływ na pogorszenie jakości życia, utrudniać codzienne funkcjonowanie na płaszczyźnie rodzinnej, zawodowej i towarzyskiej.

Leczenie zdiagnozowanej choroby nie należy do prostych zadań, ponieważ wymaga **indywidualnego doboru zaleceń żywieniowych**. Kluczowe jest ustalenie składników diety, które wywołują niepożądane objawy. W tym celu przez kilka dni należy dokładnie notować wszystko to, co się zjadło i wypilo z jednoczesną obserwacją występujących w tym czasie dolegliwości. Taka analiza może pomóc w ustaleniu pokarmów wywołujących i nasilających objawy.

Modyfikując odpowiednio styl życia i sposób żywienia można osiągnąć złagodzenie, a niekiedy nawet ustąpienie dolegliwości na dłuższy czas, a tym samym poprawić komfort codziennego życia i samopoczucie.

Zdrowe odżywianie to dieta urozmaicona, jednak u osób z zespołem jelita drażliwego niektóre pokarmy wywołują nieprzyjemne objawy. Takie składniki powinny być ograniczane lub nawet eliminowane. Niestety trudno jest wskazać konkretne produkty, które powodują pojawienie się niepożądanych reakcji organizmu. Jest to spowodowane tym, że wpływ danej potrawy na objawy IBS może być różny – w zależności od postaci choroby oraz indywidualnych cech organizmu, dlatego tak ważna jest obserwacja chorego i jego reakcji na spożywane produkty i napoje.

Zalecenia ogólne:

1. Wprowadź żywienie z elementami diety lekkostrawnej, które u wielu chorych daje dobre efekty: unikaj potraw obfitych w tłuszcze, wzdymających oraz żywności wysokoprzetworzonej, jak również stosuj odpowiednie techniki kulinarne (gotowanie w wodzie lub na parze, pieczenie w folii/rękawie/naczyniu żaroodpornym, duszenie bez obsmażania).

2. Obserwuj reakcje swojego organizmu i eliminuj z diety te produkty, które nasilają dolegliwości.
3. Spożywaj posiłki regularnie o stałych porach i w spokoju, unikaj dłuższych przerw między posiłkami.
4. Zadbaj o odpowiednią ilość błonnika w diecie – zależą od dominującej postaci choroby i indywidualnej tolerancji na ten składnik pokarmowy. Zarówno brak wystarczającej ilości błonnika, jak i zbyt duża jego ilość mogą nasilić objawy IBS. Zalecany jest błonnik rozpuszczalny, ponieważ nierozpuszczalny nasila dolegliwości.
5. Pamiętaj o odpowiedniej ilości płynów – pij przynajmniej 2 litry dziennie. Rekomendowana jest woda oraz inne płyny niesłodzone i bezkofeinowe, co oznacza ograniczenie kawy czy mocnej herbaty. Niewskazane są również napoje gazowane i alkohol. Odpowiednia ilość płynów w diecie jest też niezbędna, aby błonnik rozpuszczalny mógł skutecznie działać. W biegunkowej postaci choroby ilość płynów uzależniona jest od stopnia nasilenia biegunki.
6. Ogranicz spożycie surowych owoców do 3 porcji dziennie (porcja to 80 g).
7. Zrezygnuj z substancji słodzących takich jak sorbitol, ksylitol, mannitol, erytrytol – zwłaszcza w postaci biegunkowej. Te składniki dodawane są do napojów, gum do żucia czy gotowych deserów.
8. Czytaj etykiety i sprawdzaj skład produktów pod kątem składników nasilających Twoje dolegliwości.

Postać zaparciowa IBS

U osób z zaparciową postacią zespołu jelita drażliwego polecane jest zwiększenie ilości błonnika w codziennej diecie - należy to robić stopniowo, aż do poziomu indywidualnej tolerancji. Alternatywą jest suplementacja prebiotycznego, całkowicie rozpuszczalnego błonnika.

Polecane są produkty będące dobrym źródłem błonnika, np. pełnoziarniste produkty zbożowe, świeże i suszone owoce, warzywa, nasiona i orzechy. W każdym posiłku powinny być uwzględnione produkty, które zawierają błonnik rozpuszczalny, np. warzywa, owoce czy nasiona babki płesznik. Warto zacząć od warzyw gotowanych, a po potwierdzeniu ich dobrej tolerancji, wprowadzić warzywa surowe. Zwiększając ilość błonnika, należy pamiętać o odpowiednim nawodnieniu. Niewskazane są produkty o działaniu zapierającym, takie jak np. banany, pieczone jabłka, biały ryż czy kakao.

Lista produktów zalecanych i przeciwwskazanych w postaci zaparciowej IBS

Grupa produktów	Produkty zalecane	Produkty niewskazane
Warzywa	Różnorodne, w zależności od indywidualnej tolerancji	Kapustne, cebulowe, zasmażane, marynowane
Owoce	Różnorodne, w zależności od indywidualnej tolerancji	W zależności od indywidualnej tolerancji: jabłka, śliwki, brzoskwinie, nektarynki, gruszki, mango, czereśnie, morele
Produkty zbożowe	Pełnoziarniste pieczywo, naturalne płatki zbożowe, grube kasze, ryż brązowy, makaron pełnoziarnisty	Pieczywo pszenne, ryż biały, pieczywo cukiernicze

Grupa produktów	Produkty zalecane	Produkty niewskazane
Mleko i jego przetwory	Jogurt, kefir, maślanka, twaróg (preferowane naturalne, u niektórych osób wskazane mogą być wersje bez laktozy)	Mleko 3,2%, twaróg tłusty, ser żółty, serki topione, śmietana 30-36%
Mięso i ryby	Chude gatunki mięs (kurczak, indyk, chude ryby), potrawy gotowane lub duszone	Tłuste gatunki mięs, tłuste wędliny, produkty smażone, pieczone i wędzone
Tłuszcze	Oleje roślinne, margaryny miękkie wysokiej jakości, masło, siemię lniane	Boczek, smalec
Przyprawy	Łagodne (cynamon, wanilia, bazylia, koperek, majeranek itp.)	Musztarda, pieprz, chili, curry, ocet
Napoje	Woda niegazowana, soki, napoje mleczne, napoje roślinne (owsiane, sojowe itp.)	Alkohol, napoje gazowane, słodzone

Postać biegunkowa IBS

W przypadku osób z biegunkową postacią zespołu jelita drażliwego pomocna jest dieta lekkostrawna, czyli sposób żywienia ułatwiający trawienie i łagodny dla przewodu pokarmowego. Polecane są produkty o niższej zawartości błonnika, np. pieczywo pszenne, biały ryż, owoce bez skórki i pestek oraz delikatne, gotowane warzywa.

W okresie zaostrzenia objawów zalecane są potrawy w formie rozdrobnionej, przecieranej bądź zblendowane. Po uzyskaniu poprawy można wrócić do tradycyjnej diety lekkostrawnej.

Biegunka zwiększa ryzyko odwodnienia, dlatego niezwykle istotne jest wypijanie odpowiedniej ilości płynów – co najmniej 2 litrów dziennie, jednak ilość ta powinna być zwiększona w zależności od stopnia nasilenia biegunki. Wskazane jest picie często, ale małymi porcjami. Dobrym wyborem jest woda niegazowana w temperaturze pokojowej/letnia i słabe herbaty.

Produkty o działaniu zapierającym: banany, pieczone jabłka, biały ryż, kakao oraz napar z suszonych czarnych jagód.

Lista produktów zalecanych i przeciwwskazanych w postaci biegunkowej IBS

Grupa produktów	Produkty zalecane	Produkty niewskazane
Warzywa	Młode, bez skórki i włókien, gotowane	Kapustne, cebulowe, strączkowe, zasmażane, marynowane
Owoce	Owoce dojrzałe, bez pestek i skórki, musy i przeciery owocowe, owoce pieczone, gotowane	Zawierające dużo błonnika: np. śliwki, czereśnie, maliny, morele, gruszki, owoce niedojrzałe, suszone, kandyzowane
Produkty zbożowe	Pieczywo pszenne, czerstwe, sucharki, biszkopty, ryż biały, makaron pszenny, drobne kasze	Pieczywo pełnoziarniste, grube kasze, makarony pełnoziarniste

	(np. manna)	
Mleko i jego przetwory	Jogurt, twaróg (u niektórych osób wskazane mogą być wersje bez laktozy)	Mleko 3,2%, twaróg tłusty, ser żółty, serki topione, śmietana 30-36%
Grupa produktów	Produkty zalecane	Produkty niewskazane
Jaja	Gotowane, jajecznica na parze, omlety	Smażone na tłuszczu
Mięso i ryby	Chude gatunki mięs (kurczak, indyk, chude ryby), potrawy gotowane lub duszone	Tłuste gatunki mięs, tłuste wędliny, produkty smażone, pieczone i wędzone
Tłuszcze	Oleje roślinne, margaryny miękkie wysokiej jakości, masło	Boczek, smalec
Przyprawy	Łagodne (cynamon, wanilia, bazylia, koperek, majeranek itp.)	Musztarda, pieprz, chili, curry, ocet
Napoje	Woda niegazowana, słaba herbata, napar z suszonych owoców (np. z czarnych jagód)	Alkohol, napoje gazowane, słodzone, mocna kawa, mocna herbata

W celu leczenia objawów IBS poprzez odpowiedni sposób żywienia, stworzona została dieta low FODMAP, która łagodzi objawy choroby u około 75% pacjentów. Dieta ta opisana jest w oddzielnym pliku, również dostępna na stronie Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego we Włocławku, w zakładce Żywnienie dla zdrowia → Materiały edukacyjne dla pacjentów.

Opracowała mgr inż. Karolina Marciniak - Dietetyk

Powyższe zalecenia mają charakter informacyjny. Najlepszym rozwiązaniem jest skonsultowanie sposobu żywienia z dietetykiem, w celu postępowania indywidualnego.

DŻ-ZŻ-30/IBS-Wersja 1-11/02/2026