



KAREN FRAZIER  
LAURA MANNING

# Dieta FODMAP

Książka kucharska, wskazówki  
dietetyka i plany żywieniowe

DLA OSÓB Z ZESPOŁEM  
JELITA DRAŻLIWEGO



*Dedykuję tę książkę mojej rodzinie: Johnowi, mojemu mężowi, który zawsze mnie wspiera i toleruje mój chaotyczny plan pracy, a także dwójce moich dzieci, Lily i Johnny'emu, zawsze gotowym, by spróbować (a potem zjeść) wszystko, co ugotuję.*

*— Laura*

*Dla Jima i Tannera, którzy od niemal dwudziestu lat akceptują moje wyjątkowe potrzeby dietetyczne.*

*— Karen*

Tytuł oryginału: The Flexible FODMAP Diet  
Cookbook: Customizable Low-FODMAP Meal Plans  
& Recipes for a Symptom-Free Life

Tłumaczenie: Krzysztof Krzyżanowski

ISBN: 978-83-283-8406-4

Copyright © 2016 by Rockridge Press, Berkeley,  
California

No part of this publication may be reproduced,  
stored in a retrieval system, or transmitted in any  
form or by any means, electronic, mechanical,  
photocopying, recording, scanning, or otherwise,  
without the prior written permission of the  
Publisher.

Rockridge Press and the Rockridge Press logo are  
trademarks or registered trademarks of Callisto  
Media Inc. and/or its affiliates, in the United States  
and other countries, and may not be used without  
written permission. All other trademarks are the  
property of their respective owners. Rockridge  
Press is not associated with any product or vendor  
mentioned in this book.

Polish edition copyright © 2019, 2021 by Helion S.A.

All rights reserved.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane  
rozpowszechnianie całości lub fragmentu  
niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci  
jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą  
kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie  
książki na nośniku filmowym, magnetycznym  
lub innym powoduje naruszenie praw autorskich  
niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są  
zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź  
towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz wydawca dołożyli wszelkich starań,  
by zawarte w tej książce informacje były  
kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej  
odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani  
za związane z tym ewentualne naruszenie praw  
patentowych lub autorskich. Autor oraz wydawca  
nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności  
za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania  
informacji zawartych w książce.

Fotografie w książce © Stockfood/Rua Castilho,  
s. 2; Stockfood/Ina Peters, s. 6; Stockfood/Gräfe &  
Unzer Verlag/mona binner PHOTOGRAPHIE, s. 12;  
Stockfood/Rua Castilho, s. 32; Stockfood/PhotoCui-  
sine/Phillippe Asset, s. 58; Stockfood/Magdalena  
Hendey, s. 76; Stockfood/Magdalena Hendey, s. 94;  
Stockfood/Jalag/Maike Jessen, s. 112; Stockfood/  
Leigh Beisch, s. 134; Stockfood/John Hay, s. 158;  
Stockfood/Gareth Morgans, s. 176; Stockfood/Rua  
Castilho, s. 188.

Materiały graficzne na okładce zostały  
wykorzystane za zgodą Shutterstock Images LLC.

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres  
<http://septem.pl/user/opinie/fodmap>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia,  
recenzję.

Helion S.A.

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: [septem@septem.pl](mailto:septem@septem.pl)

WWW: <http://septem.pl>

(księgarnia internetowa, katalog książek)

Printed in Poland.

- [Kup książkę](#)
- [Poleć książkę](#)
- [Oceń książkę](#)

- [Księgarnia internetowa](#)
- [Lubię to! » Nasza społeczność](#)

# SPIS TREŚCI

---

Wprowadzenie 8

---

## CZĘŚĆ PIERWSZA

### **DIETA LOW FODMAP**

- 1** Stosowanie diety low FODMAP u osób z zaburzeniami trawienia 13
- 2** Elastyczna dieta low FODMAP. Plany posiłków 33

## CZĘŚĆ DRUGA

### **PRZEPISY LOW FODMAP**

- 3** Smoothie i śniadania 59
- 4** Zupy i sałatki 77
- 5** Przekąski i dodatki 95
- 6** Dania z ryb i owoców morza 113
- 7** Potrawy z mięsa i drobiu 135
- 8** Desery 159
- 9** Dodatki, sosy i dressingi 177

---

Podziękowania 189

Dodatek A. Tabele przeliczników 190

Dodatek B. Brudna dwunastka i czysta piętnastka 191

Bibliografia 192

Źródła informacji 194

O autorkach 195





# 2

## ELASTYCZNA DIETA LOW FODMAP PLANY POSIŁKÓW

---

**P**onieważ zespół jelita drażliwego często występuje razem z innymi chorobami układu pokarmowego, Twój jadłospis powinien być na tyle elastyczny, by umożliwić Ci żywienie się w sposób, który najlepiej pasuje do Twojego stanu zdrowia. To właśnie dlatego w tej książce znajdują się cztery różne plany posiłków — możesz wybrać ten, który najlepiej się sprawdzi w kontekście Twojej aktualnej dyspozycji zdrowotnej, względnie łączyć elementy różnych planów. Robiąc postępy, możesz stanąć w obliczu konieczności zastosowania innego planu, który będzie lepiej

pasował do Twoich aktualnych symptomów — będzie to całkowicie poprawne działanie. Jeżeli zmagasz się z IBS-A, być może dobrym rozwiązaniem będzie przeskakiwanie między planami dla IBS-C i IBS-D, w zależności od tego, czy w danym okresie dokucza Ci akurat zaparcie, czy biegunka. Gdy obydwie te dolegliwości znikną, możesz realizować podstawowy plan związany z IBS. Śmiało możesz też korzystać z sugestii towarzyszących poszczególnym przepisom, by dopasowywać dania do Twojej wersji planu posiłków.

# PODSTAWOWY PLAN POSIŁKÓW

## LOW FODMAP

**T**en plan posiłków został stworzony z myślą o osobach, u których IBS nie ma charakterystyki jednego z podtypów i nie towarzyszą mu inne schorzenia. Reguły i zasady związane z tym planem dotyczą też reszty planów zawartych w tej książce, a wszystkie zamieszczone tu przepisy będą odpowiednie dla osoby trzymającej się takiej podstawowej diety low FODMAP.

### DBAJ O REGULARNE SPOŻYWANIE POSIŁKÓW

To *nie* jest czas na opuszczanie posiłków. Ponieważ przestrzegasz diety eliminacyjnej, jedną z najlepszych metod, które przygotowują Cię psychicznie do respektowania jej zasad, jest unikanie głodu. Dbaj zatem o regularne spożywanie posiłków: śniadania, lunchu, obiadokolacji oraz jednej lub dwóch przekąsek. Nie ma sensu doprowadzać do sytuacji, w której będzie Ci dokuczać głód lub wrażenie, że czegoś Cię pozbawiono. Jeśli czujesz głód, po prostu coś zjedz. Ta dieta ma Ci pomóc w odzyskaniu zdrowia, nie ma natomiast doprowadzić do utraty masy ciała.

### STARAJ SIĘ NIE OSZUKIWAĆ

Pokusy są czymś naturalnym, gdy wykluczasz ze swojej diety produkty, które sprawiają Ci przyjemność, ale jeśli chcesz udzielić maksymalnie skutecznego wsparcia swojemu żołądkowi i jelitom, musisz się trzymać zalecanych produktów wymienionych w rozdziale pierwszym. Spożywanie pokarmów zawierających duże ilości FODMAP — choćby nawet były to małe porcje — może Ci uniemożliwić doświadczenie korzyści płynących z diety eliminacyjnej, ponieważ

nawet tak niewielkie dawki mogą podsycać objawy i maskować inne symptomy świadczące o potrzebie unikania takiego czy innego składnika.

### NIE PRZESTRZEGAJ W NIESKOŃCZONĄ DIETĘ ELIMINACYJNEJ

Po okresie trwającym od 2 do 6 tygodni Twoje objawy powinny wyraźnie osłabnąć. Łatwo popaść w mentalność „bycia na diecie” i ścisłego trzymania się zasad w celu unikania problemów zdrowotnych. Restrykcyjna natura diety eliminacyjnej low FODMAP ma mieć jednak tymczasowy charakter i po dłuższym czasie może się stać nużąca — z pewnością będzie Ci zależało na większym zróżnicowaniu jadłospisu. To właśnie dlatego tak ważne jest przywrócenie później czasie składników usuniętych z diety i ustalenie, co możesz jeść, dzięki czemu zapewnisz sobie różnorodność i stworzysz sposób żywienia, którego będziesz w stanie przestrzegać przez całe życie.

### PRZYWRACAJĄC DO DIETY TO, CO ZOSTAŁO Z NIEJ USUNIĘTE, WPROWADZAJ POSZCZEGÓLNE GRUPY POKARMÓW POJEDYNCZO

Powolny harmonogram wprowadzania do diety usuniętych wcześniej składników ma sprawić, że łatwiej zrozumiesz, które pokarmy wywołują symptomy choroby, a które tego nie robią. Nie istnieje jedna, uniwersalna dieta; musisz zrozumieć, że istotą opisywanego tu programu żywienia jest odkrycie tego, co się sprawdzi w Twoim przypadku. Po okresie, w którym nie będą Ci dokuczały symptomy zespołu jelita drażliwego, przypuszczalnie bardzo



szybko zdołasz ustalić, które odmiany FODMAP wywołują u Ciebie objawy chorobowe. Te pokarmy trzeba będzie trwale wyeliminować z Twojej diety.

### W RAZIE POTRZEBY WPROWADZAJ MODYFIKACJE

Wszystkim przepisom zawartym w tej książce towarzyszą opisy modyfikacji dotyczących konsystencji oraz składników; dzięki temu możesz dopasować te dania do różnych planów low FODMAP, zależnie od potrzeb danego dnia lub tygodnia. Jeśli zmagasz się z biegunką, wybierz na taki dzień wariant IBD/IBS-D, odciążając tym samym swój żołądek. Jeżeli zauważysz nawrót choroby refluksowej przełyku, zastosuj wariant związany z tym schorzeniem.

### DOKONUJ ZAMIAN

Nic nie stoi na przeszkodzie, by zastąpić dany przepis innym, jeżeli odpowiada to Twoim indywidualnym potrzebom. W planie posiłków może być np. jakieś danie z rybą, a Ty nie przepadasz za rybami lub masz na nie alergię — w takiej sytuacji poszukaj innego przepisu, którym zastąpisz nielubianą potrawę. Jedzenie tego, co sprawia Ci przyjemność i ma pozytywny wpływ na Twój stan zdrowia, przyczyni się w istotny sposób do zamiany takiej diety w sposób żywienia, który zdołasz znieść na dłuższą metę. Oczywiście nic nie stoi też na przeszkodzie, by bez jakiegos konkretnego powodu zamieniać konkretne składniki w ramach poszczególnych dań: zamiast mięsa możesz śmiało sięgnąć po drób. Nie wykorzystuj jednak jako zamienników tych składników, które zawierają duże ilości FODMAP. *Unikanie tego typu pokarmów aż do fazy ponownego wprowadzania ich do diety jest bardzo istotne* — gdy już przejdziesz do tego etapu planu dietetycznego, dodawaj wspomniane składniki zgodnie z rekomendacjami zamieszczonymi na stronie 23.

### NIE ZAPOMINAJ O PŁYNACH

Podjmując wszystkie działania opisywane na łamach tej książki, przyjmuj dużo płynów. Dbłość o nawodnienie organizmu będzie miała pozytywny wpływ na Twoje samopoczucie. Unikaj napojów gazowanych, które zawierają wysokofruktozowy syrop kukurydziany, a także dużych ilości soków owocowych (nie przekraczaj 100 g dziennie) stanowiących źródło fruktozy. Zamiast tego pij wodę, kawę i herbatę (chyba że zmagasz się z chorobą refluksową przełyku i okaże się, iż kawa oraz herbata tylko pogłębiają Twoje problemy zdrowotne). Wino i napoje alkoholowe są akceptowalne (o ile pijesz je w umiarkowanych ilościach), ale musisz sobie zdawać sprawę z tego, że piwo zawiera gluten (a nierzadko również i pszenicę), podczas gdy koktajle alkoholowe często przyrządza się z dodatków zawierających fruktozę. Osoby borykające się z chorobą refluksową przełyku mogą stwierdzić, że nawet najmniejsza dawka alkoholu wywołuje u nich zaostrzenie objawów; w takiej sytuacji lepiej będzie całkowicie unikać alkoholu.

### POTENCJALNE WYZWANIA

Ze względu na eliminacyjny charakter opisywanej tu diety przestrzeganie jej zasad może być sporym wyzwaniem — zwłaszcza na początkowym etapie stosowania, gdy dopiero będziesz się przyzwyczajać do „reguł” tego sposobu żywienia. Uświadomienie sobie tego, jak przedstawiają się potencjalne wyzwania, może Ci ułatwić utrzymanie się na właściwym kursie. Dzięki ogólnej mobilizacji i przygotowaniu się na to, z czym możesz się zetknąć, zdołasz uniknąć wszelkich dodatkowych stresów.

## ZACHCIANKI

Ach, te zachcianki... Wydaje się, że są one stałym elementem każdej diety eliminacyjnej. Łaknienie tego, co stało się nagle zakazane, jest czymś naturalnym. Warto zatem zdawać sobie sprawę z tego, że możesz się zmagać z zachciankami, chociaż z reguły stają się one coraz słabsze wraz z wydłużaniem się okresu stosowania diety. Zamiast skupiać się na tym, czego nie możesz jeść, skoncentruj się na wszystkich tych pysznych pokarmach, które możesz spożywać, a także na tym, o ile lepiej się poczujesz, gdy zidentyfikujesz składniki powodujące zaostrzenie Twoich dolegliwości. Miej pod ręką zdrowe przekąski (wymienione w ramach spisu na stronach 18 – 22 w kategorii żywności, z której możesz śmiało korzystać, a także opisane w rozdziale piątym), które pozwolą Ci walczyć z zachciankami, a oprócz tego jadaj regularnie, by nie zmagać się z silnym głodem.

## NUDA

Gdy przestrzegasz zasad restrykcyjnej diety, łatwo znudzić się tym jedzeniem, z którego możesz korzystać. Miej pod ręką zróżnicowaną gamę żywności cechującej się niskim poziomem FODMAP i stosuj urozmaicone potrawy oraz składniki, by walczyć z nudą i utrzymywać się na właściwym kursie.

## ZMIENIAJĄCE SIĘ OBJAWY

Być może zauważysz, że w miarę, jak robisz postępy, zmieniają się objawy Twojej choroby. Na początku możesz się np. zmagać z IBS-D, niewykluczone jednak, że po jakimś czasie Twoim głównym problemem staną się zaparcia. Walcząc z tego rodzaju dolegliwością, możesz śmiało zmienić plan posiłków i stosować przepisy pasujące do objawów, z którymi masz właśnie do czynienia. Ponieważ wszystkie

przepisy znajdujące się w tej książce cechują się niewielką zawartością FODMAP, bez trudu znajdziesz takie rozwiązanie, które będzie pasowało do Twoich potrzeb w danej sytuacji.

## POTKNIĘCIA

Wszyscy zaliczamy czasem potknięcia – zwłaszcza gdy przestrzegamy zasad restrykcyjnej diety. Jeśli zdarzy Ci się taka wpadka, nie czyn sobie wyrzutów. Zamiast tego od razu wróć do planu, staraj się pić dużo płynów i śledź ewentualne objawy choroby, które się pojawiają.

## JEDZENIE POZA DOMEM

Spożywanie posiłków w restauracjach może stanowić pewne wyzwanie, podobnie jak obiadokolacja u znajomych lub udział w przyjęciu. Jeśli idziesz na jakąś imprezę, zabierz dla siebie i innych przekąski, które wpisują się w zasady diety low FODMAP. Gdy wybierasz się do przyjaciół, powiedz im, że jesteś na diecie low FODMAP i zaproponuj, że przyniesiesz ze sobą coś do jedzenia, by dopełnić w ten sposób serwowane posiłki. Możesz też zaprosić przyjaciół do siebie. Niezależnie od tego, z którą spośród opisanych powyżej sytuacji masz do czynienia, jedz tylko te rzeczy, co do których masz pewność, że nie spowodują u Ciebie problemów trawiennych.

Jeśli wybierasz się do restauracji, przejrzyj wcześniej menu pod kątem potraw low FODMAP. Unikaj godzin szczytu w lokalu i porozmawiaj z kelnerem. Z mojej praktyki wynika, że najlepszym rozwiązaniem, dzięki któremu nie dostaję potraw zawierających szkodliwe dla mnie składniki, jest poinformowanie obsługi lokalu, iż mam „alergię”. Chociaż ściśle rzecz biorąc nie jest to prawda, kelnerzy i kucharze traktują to słowo bardzo poważnie.



## **CZTERY TYGODNIE POZWALAJĄCE ZAPANOWAĆ NAD IBS**

Na kolejnych stronach znajdziesz 28-dniowy plan posiłków dla osób z podstawową odmianą zespołu jelita drażliwego; wymienione tam dania zostały opisane w dalszej części książki. Nie zapominaj o tym, by każdego dnia dodać jeszcze jedną lub dwie zdrowe przekąski, które pozwolą Ci zapanować nad głodem. Spis produktów, w które warto się zaopatrzyć z wyprzedzeniem, znajdziesz na stronie 27.

### **TYDZIEŃ PIERWSZY**

#### **PONIEDZIAŁEK**

**Śniadanie:** smoothie melonowo-imbrowe, s. 64

**Lunch:** zupa porowo-ziemniaczana, s. 84

**Obiadokolacja:** spaghetti z kulkami mięsnymi, s. 146

#### **WTOREK**

**Śniadanie:** owsianka klonowo-cynamonowa, s. 66

**Lunch:** kanapka z pieczywa bezglutenowego i indyka z 1 łyżeczką musztardy dijon

**Obiadokolacja:** pstrąg z nadzieniem warzywnym, s. 122

#### **ŚRODA**

**Śniadanie:** smoothie z masłem orzechowym i dżemem, s. 62

**Lunch:** sałatka z jarmużu z serem feta i orzechami włoskimi, s. 88

**Obiadokolacja:** kotlety schabowe z sosem rabarbarowym, s. 143

#### **CZWARTEK**

**Śniadanie:** smoothie piña colada, s. 61

**Lunch:** kanapka z pieczywa bezglutenowego i sałatki z tuńczyka; sałatka przyrządzona z 1 łyżki majonezu, s. 178 oraz 85 gramów odsączonego tuńczyka w sosie własnym

**Obiadokolacja:** pomarańczowe stir-fry z kurczaka i warzyw, s. 140, podane z ryżem gotowanym na parze

#### **PIĄTEK**

**Śniadanie:** jajecznica z cukinią i czerwoną papryką, s. 43

**Lunch:** łatwa zupa pomidorowa, s. 78, z grillowaną kanapką z cheddarem przygotowaną z pieczywa bezglutenowego

**Obiadokolacja:** polędwica wieprzowa z azjatycką surówką, s. 142

#### **SOBOTA**

**Śniadanie:** smażone ziemniaki z jajkiem sadzonym, s. 72

**Lunch:** smażony ryż z krewetkami, s. 116

**Obiadokolacja:** lasagne z cukinii, s. 152

#### **NIEDZIELA**

**Śniadanie:** naleśniki z jagodami, s. 67

**Lunch:** stir-fry z mielonego mięsa indyka, s. 137

**Obiadokolacja:** curry rybne, s. 133

#### **PRZEKĄSKI NA TEN TYDZIEŃ**

„frytki” z pieczonej zielonej fasolki, s. 102

hummus z cukinią (maksymalnie ¼ szklanki dziennie), s. 101

jogurt z siemieniem lnianym i jagodami, s. 104

słodko-pikantne orzechy pekan, s. 98

chipsy z jarmużu z dodatkiem sezamu, s. 100

## **TYDZIEŃ DRUGI**

### **PONIEDZIAŁEK**

**Śniadanie:** smoothie pomarańczowe z nasionami chia, s. 63

**Lunch:** kanapka z sałatką jajeczną: pokrój 2 jajka ugotowane na twardo i wymieszaj z ½ startej marchewki, 1 łyżką majonezu, s. 178, i 1 łyżeczką musztardy dijon; podawaj na pieczywie bezglutenowym

**Obiadokolacja:** krewetki z makaronem z cukinii, s. 117

### **WTOREK**

**Śniadanie:** naleśnik duth baby ze skórką z cytryny, s. 68

**Lunch:** zupa z mieloną wołowiną i warzywami, s. 86

**Obiadokolacja:** piccata z indyka, s. 136, podana z ryżem gotowanym na parze i warzywami

### **ŚRODA**

**Śniadanie:** smoothie czekoladowo-bananowe, s. 60

**Lunch:** kupny kurczak z rusztu z sałatką ziemniaczaną, s. 93

**Obiadokolacja:** łosoś w glazurze klonowo-sojowej z papryką w trzech kolorach, s. 126

### **CZWARTEK**

**Śniadanie:** frittata z bekonem i ziemniakami, s. 70

**Lunch:** pieczony ziemniak z 1 łyżką masła (lub zamiennika masła), 30 gramami tartego sera i mięsem z kurczaka z rusztu

**Obiadokolacja:** zupa minestrone, s. 86

### **PIĄTEK**

**Śniadanie:** owsianka klonowo-cynamonowa, s. 66

**Lunch:** drobno krojona sałatka z winegretem bazyliowym, s. 90

**Obiadokolacja:** kupny kurczak z rusztu z sałatką ze szpinaku na ciepło, s. 89

### **SOBOTA**

**Śniadanie:** strata z szynką, s. 75

**Lunch:** zupa z mały, s. 80

**Obiadokolacja:** halibut z ryżem i salsą ananasową, s. 130

### **NIEDZIELA**

**Śniadanie:** tosty francuskie z przyprawami i skórką z pomarańczy, s. 69

**Lunch:** grillowana w piekarniku ryba i sałatka z ogórków z azjatyckim winegretem imbirowym, s. 91

**Obiadokolacja:** sycąca pieczeń rzymska, s. 144, podana z purée ziemniaczanym z dodatkami, s. 110

### **PRZEKĄSKI NA TEN TYDZIEŃ**

jajka faszerowane, s. 97

pieczone chipsy z cukinii, s. 105

prażone pestki dyni z przyprawami, s. 96

chipsy i salsa, s. 109

muffiny z jagodami, s. 106



## TYDZIEŃ TRZECI

### PONIEDZIAŁEK

**Śniadanie:** ¼ awokado rozsmarowana na 2 kromkach pieczywa bezglutenowego

**Lunch:** kanapka z pieczywa bezglutenowego z masłem orzechowym (lub masłem słonecznikowym, s. 187) i ½ banana

**Obiadokolacja:** aromatyczna zupa warzywna, s. 79

### WTOREK

**Śniadanie:** naleśniki z jagodami, s. 67

**Lunch:** rosół z makaronem z cukinii, s. 83

**Obiadokolacja:** fajita wołowa, s. 148

### ŚRODA

**Śniadanie:** omlet z papryką, s. 74

**Lunch:** 2 kromki pieczywa bezglutenowego posmarowane hummusem z cukinią (maksymalnie ¼ szklanki dziennie), s. 101, i przykryte ogórkami w plasterkach

**Obiadokolacja:** krewetki z kaszą kukurydzianą, s. 114

### CZWARTEK

**Śniadanie:** smoothie pomarańczowe z nasionami chia, s. 63

**Lunch:** prosta sałatka krabowa, s. 120

**Obiadokolacja:** arroz con pollo, s. 141

### PIĄTEK

**Śniadanie:** tosty francuskie z przyprawami i skórką z pomarańczy, s. 69

**Lunch:** sałatka szefa z sałaty lodowej, kawałków indyka, 6 pomidorów koktajlowych i 1 marchewki polana 2 łyżkami winegretu bazyliowego, s. 185

**Obiadokolacja:** burgery z sosem istro, s. 150

### SOBOTA

**Śniadanie:** frittata z bekonem i ziemniakami, s. 70

**Lunch:** smażona ryba z frytkami, s. 129

**Obiadokolacja:** cottage pie, s. 154

### NIEDZIELA

**Śniadanie:** naleśnik dutch baby ze skórką z cytryny, s. 68

**Lunch:** pieczone śródziemnomorskie kulki mięsne z indyka z sosem z pieczonej, czerwonej papryki, s. 151

**Obiadokolacja:** przegrzebki z patelni z pomarańczowym sosem aioli, s. 124

### PRZEKĄSKI NA TEN TYDZIEŃ

chleb kukurydziany z syropem klonowym, s. 111

pieczone chipsy ziemniaczane, s. 99

hummus z cukinią (maksymalnie ¼ szklanki dziennie), s. 101

jajka gotowane na twardo

prażone pestki dyni z przyprawami, s. 96

## **TYDZIEŃ CZWARTY**

### **PONIEDZIAŁEK**

**Śniadanie:** owsianka klonowo-cynamonowa, s. 66

**Lunch:** zupa z mieloną wołowiną i warzywami, s. 86

**Obiadokolacja:** kulki mięsne z indyka z kapustą chińską z dodatkiem imbiru, s. 138

### **WTOREK**

**Śniadanie:** smoothie melonowo-imbrowe, s. 64

**Lunch:** grillowana w piekarniku pierś indyka z sałatką z pieczonych warzyw, s. 92

**Obiadokolacja:** spaghetti z kulkami mięsnymi, s. 146

### **ŚRODA**

**Śniadanie:** muffiny z jagodami, s. 186

**Lunch:** kanapka z pieczywa bezglutenowego i rostbefu z 2 łyżkami majonezu, s. 178 i 1 łyżeczką chrzanu

**Obiadokolacja:** krewetki w cynamonie, s. 132

### **CZWARTEK**

**Śniadanie:** jajecznica z cukinią i czerwoną papryką, s. 73

**Lunch:** łatwa zupa pomidorowa, s. 78 oraz chleb kukurydziany z syropem klonowym, s. 111

**Obiadokolacja:** dorsz z pieprzem, cytryną i pieczonymi warzywami korzeniowymi, s. 118

### **PIĄTEK**

**Śniadanie:** reszta muffinów z jagodami

**Lunch:** 2 jajka na twardo i marchewka pokrojona w słupki

**Obiadokolacja:** pomarańczowe stir-fry z kurczaka i warzyw, s. 140

### **SOBOTA**

**Śniadanie:** smażone ziemniaki z jajkiem sadzonym, s. 72

**Lunch:** sycąca zupa rybna, s. 128

**Obiadokolacja:** lasagne z cukinii, s. 152

### **NIEDZIELA**

**Śniadanie:** naleśnik dutch baby ze skórką z cytryny, s. 68

**Lunch:** burgery z sosem bistro, s. 150

**Obiadokolacja:** małgwie z fenkułem w bulionie, s. 121 oraz sałatka ambrozja, s. 87

### **PRZEKĄSKI NA TEN TYDZIEŃ**

chipsy i salsa, s. 109

muffiny z jagodami, s. 106

chipsy z jarmużu z dodatkiem sezamu, s. 100

słodko-pikantne orzechy pekan, s. 98

jogurt z siemieniem lnianym i jagodami, s. 104

# PLAN POSIŁKÓW LOW FODMAP DLA OSÓB Z CHOROBAŃ REFLUKSOWĄ PRZEŁYKU

**W**raz z chorobą refluksową przełyku pojawiają się wyzwania, które różnią się pod względem wymogów od diety low FODMAP. Jeżeli zatem zmagasz się z GERD, nie wykluczone, że poniższy plan posiłków okaże się z Twojego punktu widzenia optymalnym rozwiązaniem, gdyż stosowanie się do poniższych wskazówek pozwoli Ci zapanować nad tym schorzeniem. Przepisy odpowiednie dla osób z chorobą refluksową przełyku (lub te przepisy, które można dopasować do wymogów tego schorzenia poprzez zastosowanie wskazówek oznaczonych jako „Uwagi dotyczące planu G”) zostały oznaczone literą „G”.

## JEDZ W CIĄGU DNIA KILKA MAŁYCH POSIŁKÓW I PRZEKĄSEK

Przepełnianie żołądka może powodować refluks za sprawą zwiększania ciśnienia w jamie brzusznej; w tej sytuacji treść żołądkowa będzie się cofać przez dolny zwieracz przełyku, docierając do samego przełyku. Z tego właśnie powodu niezwykle istotne staje się jedzenie kilku mniejszych posiłków zamiast trzech dużych. Zgłębiając przepisy, zauważysz, że wytyczne dla osób borykających się z GERD zawierają sugestie podzielenia porcji na dwie mniejsze i jedzenia ich w odstępie 2 – 3 godzin.

## UNIKAJ PRODUKTÓW KWASOTWÓRCZYCH

Żywność o kwaśnym odczynie może prowadzić do zaostrzenia objawów choroby refluksowej przełyku. By zapobiec takiej sytuacji, unikaj następujących produktów:

- soku z cytrusów,

- kawy,
- pomidorów,
- octu.

## UNIKAJ INNYCH POKARMÓW WYWOŁUJĄCYCH OBJAWY GERD

Nie brakuje też innych produktów, które wywołują objawy choroby refluksowej przełyku. Do tej grupy należą:

- alkohol,
- świeża papryka,
- kofeina,
- napoje gazowane,
- papryka chili,
- czekolada,
- czosnek,
- cebula,
- mięta,
- ostro przyprawione jedzenie.

## UNIKAJ TŁUSTYCH POKARMÓW

Refluks może być również następstwem jedzenia żywności zawierającej dużo tłuszczu, a zatem dobrze będzie ograniczyć konsumpcję produktów, które są tłuste lub dodano do nich tłuszcz.

Ta lista obejmuje:

- awokado,
- masło,
- tłuszcze i oleje,
- tłuste mięso,
- smażone potrawy,

- pełnotłuste sery,
- tłustą śmietaną (kremówkę),
- majonez.

Tam, gdzie było to możliwe, przepisy zamieszczone w tej książce zostały dopasowane do potrzeb osób z GERD i uwzględniają powyższe, dodatkowe obostrzenia.

### POTENCJALNE WYZWANIA

Osoby stosujące dietę stworzoną z myślą o zwalczaniu GERD mogą się natknąć na niektóre spośród opisanych poniżej trudności.

#### MDŁE JEDZENIE

Potrawy spełniające wymogi diety GERD mogą sprawiać wrażenie bardzo nijakich, gdyż mocno przyprawione jedzenie często powoduje zaostrzenie objawów chorobowych. Unikaj czarnego pieprzu, chili w proszku, papryki oraz potraw, których bazą jest chili. Zamiast tego stosuj do woli zioła i inne przyprawy oraz niektóre warzywa, by dodać smaku temu, co jesz. Możesz korzystać z:

- soli;
- mielonych słodkich przypraw takich jak ziele angielskie, cynamon, goździki, imbir i gałka muszkatołowa;
- mielonych aromatycznych przypraw takich jak kmin rzymski, kolendra, kwiat muszkatołowy czy kurkuma;
- suszonych lub świeżych ziół takich jak bazylią, oregano, rozmaryn, szałwia, estragon i tymianek;
- aromatycznych warzyw, chociażby marchewki lub fenkułu.

#### CZEGO, U LICHA, MAM UŻYĆ JAKO DRESSINGU?

Ponieważ ocet i sok z cytrusów nastreczają kłopotów osobom chorującym na GERD (a problemem mogą być również dressingi zawierające dużo tłuszczu), pojawia się pytanie, czym ma polać sałatkę osoba zmagająca się z refluksem. Używaj dressingów na bazie niskotłuszczowego majonezu, możesz też potraktować jako bazę niskotłuszczowy, bezlaktozowy jogurt naturalny i wymieszać go z ziołami, przyprawami oraz solą morską.

#### GŁÓD

Część osób odnosi wrażenie, że niewielkie porcje, dzięki którym można zapanować nad chorobą refluksową przełyku, nigdy nie zapewniają uczucia sytości. Spożywanie niewielkich porcji co mniej więcej 2 godziny może Ci pozwolić na uniknięcie głodu; jeśli czujesz ssanie w żołądku, możesz coś zjeść, ale postaraj się, by była to bardzo niewielka porcja.

#### REFLUKS DAJE O SOBIE ZNAĆ BEZ WZGLĘDU NA PODEJMOWANE WYSIŁKI

W niektórych sytuacjach refluks nie ustępuje. Jeśli masz do czynienia z takim przypadkiem, warto:

- porozmawiać z lekarzem na temat potencjalnych metod leczenia refluksu;
- unikać leżenia lub odpoczywania w pozycji półleżącej przez 2 – 3 godziny po jedzeniu;
- starać się jeść ostatni posiłek na 3 godziny przed pójściem spać;
- wykonywać rano przed śniadaniem porcję ćwiczeń fizycznych;
- przyjmować płyny między posiłkami, a nie razem z nimi;
- uporać się z zaparciami.



## **CZTERY TYGODNIE POZWALAJĄCE ZAPANOWAĆ NAD CHOROBA REFLUKSOWĄ PRZEŁYKU**

Weź, proszę, pod uwagę, że w przypadku tego planu dietetycznego każdy posiłek należy dzielić na dwie części i spożywać je w odstępie 2 – 3 godzin, a zatem śniadanie będziesz konsumować np. o 6 i 8 rano. Nie musisz wykorzystywać dwóch przepisów, by przyrządzić jeden posiłek; po prostu podziel porcję na pół.

### **TYDZIEŃ PIERWSZY**

**Zadbaj o to, by w przypadku wszystkich wymienionych tu przepisów stosować modyfikacje związane z planem G.**

#### **PONIEDZIAŁEK**

**Śniadanie:** 2 kromki pieczywa bezglutenowego; na każdej z nich rozsmaruj po 1 łyżeczce masła orzechowego

**Lunch:** zupa porowo-ziemniaczana, s. 84

**Obiadokolacja:** aromatyczna zupa warzywna, s. 79

#### **WTOREK**

**Śniadanie:** owsianka klonowo-cynamonowa, s. 66

**Lunch:** kanapka z pieczywa bezglutenowego i indyka z 1 łyżeczką musztardy dijon

**Obiadokolacja:** pstrąg z nadzieniem warzywnym, s. 122

#### **ŚRODA**

**Śniadanie:** muffiny z jagodami, s. 106

**Lunch:** sałatka z jarmużu z serem feta i orzechami włoskimi, s. 88

**Obiadokolacja:** kotlety schabowe z sosem rabarbarowym, s. 143

#### **CZWARTEK**

**Śniadanie:** 2 kromki pieczywa bezglutenowego; na każdej z nich rozsmaruj po 1 łyżeczce masła orzechowego

**Lunch:** kanapka z pieczywa bezglutenowego i sałatki z tuńczyka; sałatka przyrządzona z 2 łyżeczek majonezu, s. 178 i 2 łyżeczek jogurtu naturalnego wymieszanych z 85 gramami odsączonego tuńczyka w sosie własnym

**Obiadokolacja:** pomarańczowe stir-fry z kurczaka i warzyw, s. 110, podane z ryżem gotowanym na parze

#### **PIĄTEK**

**Śniadanie:** jajecznica z cukinią i czerwoną papryką, s. 73

**Lunch:** kanapka z pieczywa bezglutenowego z szynką z indyka i 2 łyżeczkami musztardy dijon

**Obiadokolacja:** polędwica wieprzowa z azjatycką surówką, s. 142

#### **SOBOTA**

**Śniadanie:** smażone ziemniaki z jajkiem sadzonym, s. 72

**Lunch:** smażony ryż z krewetkami, s. 116

**Obiadokolacja:** burgery z sosem bistro, s. 150

#### **NIEDZIELA**

**Śniadanie:** naleśniki z jagodami, s. 67

**Lunch:** stir-fry z mielonego mięsa indyka, s. 137

**Obiadokolacja:** krewetki w cynamonie, s. 132

#### **PRZEKĄSKI NA TEN TYDZIEŃ**

„frytki” z pieczonej zielonej fasolki, s. 102

jogurt z siemieniem lnianym i jagodami, s. 104

słodko-pikantne orzechy pekan, s. 98

## TYDZIEŃ DRUGI

Zadbaj o to, by w przypadku wszystkich wymienionych tu przepisów stosować modyfikacje związane z planem G.

### PONIEDZIAŁEK

**Śniadanie:** 2 kromki pieczywa bezglutenowego; na każdej z nich rozsmaruj po 1 łyżeczce masła orzechowego

**Lunch:** kanapka z sałatką jajeczną; pokrój 1 jajko i 2 białka ugotowane na twardo; wymieszaj z ½ startej marchewki, 2 łyżeczkami majonezu, s. 178, 2 łyżeczkami naturalnego, niskotłuszczowego jogurtu bezlaktozowego i 1 łyżeczką musztardy dijon; podawaj na pieczywie bezglutenowym

**Obiadokolacja:** krewetki z makaronem z cukinii, s. 117

### WTOREK

**Śniadanie:** naleśnik dutch baby ze skórka z cytryny, s. 68

**Lunch:** zupa z mieloną wołowiną i warzywami, s. 86

**Obiadokolacja:** piccata z indyka, s. 136, podana z ryżem gotowanym na parze i warzywami

### ŚRODA

**Śniadanie:** jajecznica z 3 białek i 1 żółtka

**Lunch:** kupny kurczak z rusztu z sałatką ziemniaczaną, s. 93

**Obiadokolacja:** łosoś w glazurze klonowo-sojowej z papryką w trzech kolorach, s. 126

### CZWARTEK

**Śniadanie:** frittata z bekonem i ziemniakami, s. 70

**Lunch:** pieczony ziemniak z 2 łyżeczkami masła, 1 łyżką startego cheddara i kawałkami kupnego kurczaka z rusztu

**Obiadokolacja:** zupa z małży (ugotuj podwójną porcję), s. 80

### PIĄTEK

**Śniadanie:** owsianka klonowo-cynamonowa, s. 66

**Lunch:** drobno krojona sałatka z winegretem bazyliowym, s. 90

**Obiadokolacja:** kupny kurczak z rusztu z sałatką ze szpinaku na ciepło, s. 89

### SOBOTA

**Śniadanie:** strata z szynką, s. 75

**Lunch:** reszta zupy z małży

**Obiadokolacja:** halibut z ryżem i salsą ananasową, s. 130

### NIEDZIELA

**Śniadanie:** tosty francuskie z przyprawami i skórka z pomarańczy, s. 69

**Lunch:** grillowana w piekarniku ryba z sałatką z ogórków z azjatyckim winegretem imbirowym, s. 91

**Obiadokolacja:** sycąca pieczeń rzymska, s. 144, podana z purée ziemniaczanym z dodatkami, s. 110

### PRZEKĄSKI NA TEN TYDZIEŃ

jajka faszerowane, s. 97

pieczone chipsy z cukinii, s. 105

prażone pestki dyni z przyprawami, s. 96

muffiny z jagodami, s. 106

„frytki” z pieczonej zielonej fasolki, s. 102

## TYDZIEŃ TRZECI

Dbaj o to, by w przypadku wszystkich wymienionych tu przepisów stosować modyfikacje związane z planem G.

### PONIEDZIAŁEK

**Śniadanie:** ¼ awokado rozsmarowana na 2 kromkach pieczywa bezglutenowego

**Lunch:** kanapka z pieczywa bezglutenowego z 1 łyżką masła orzechowego (lub masła słonecznikowego, s. 187) i ½ banana

**Obiadokolacja:** aromatyczna zupa warzywna, s. 79

### WTOREK

**Śniadanie:** naleśniki z jagodami, s. 67

**Lunch:** rosół z makaronem z cukinii, s. 82

**Obiadokolacja:** smażona ryba z frytkami, s. 129

### ŚRODA

**Śniadanie:** muffiny z jagodami, s. 106

**Lunch:** 2 kromki pieczywa bezglutenowego posmarowane hummusem z cukinią (maksymalnie ¼ szklanki dziennie), s. 101, i przykryte ogórkami w plasterkach

**Obiadokolacja:** krewetki z kaszą kukurydzianą, s. 114

### CZWARTEK

**Śniadanie:** jajecznica z 3 białek oraz 1 łyżeczka masła rozsmarowana na ½ kromki pieczywa bezglutenowego

**Lunch:** prosta sałatka krabowa, s. 120

**Obiadokolacja:** arroz con pollo, s. 141

### PIĄTEK

**Śniadanie:** tosty francuskie z przyprawami i skórką z pomarańczy, s. 69

**Lunch:** sałatka szefa z sałaty lodowej, kawałków indyka i 1 marchewki, polana 2 łyżkami winegretu bazyliowego, s. 185

**Obiadokolacja:** burgery z sosem bistro, s. 150

### SOBOTA

**Śniadanie:** frittata z bekonem i ziemniakami, s. 70

**Lunch:** aromatyczna zupa warzywna, s. 79

**Obiadokolacja:** cottage pie, s. 154

### NIEDZIELA

**Śniadanie:** naleśnik dutch baby ze skórką z cytryny, s. 68

**Lunch:** pieczone śródziemnomorskie kulki mięsne z indyka bez sosu z pieczonej czerwonej papryki, s. 151; podaj danie z dipem z naturalnego jogurtu kokosowego i startego ogórka

**Obiadokolacja:** przegrzebki z patelni z pomarańczowym sosem aioli, s. 124

### PRZEKĄSKI NA TEN TYDZIEŃ

chleb kukurydziany z syropem klonowym, s. 111

pieczone chipsy ziemniaczane, s. 99

hummus z cukinią (maksymalnie ¼ szklanki dziennie), s. 101

ugotowane na twardo białka jajek

prażone pestki dyni z przyprawami, s. 96

## **TYDZIEŃ CZWARTY**

Zadbaj o to, by w przypadku wszystkich wymienionych tu przepisów stosować modyfikacje związane z planem G.

### **PONIEDZIAŁEK**

**Śniadanie:** owsianka klonowo-cynamonowa, s. 66

**Lunch:** zupa z mieloną wołowiną i warzywami, s. 86

**Obiadokolacja:** kulki mięsne z indyka z kapustą chińską z dodatkiem imbiru, s. 138

### **WTOREK**

**Śniadanie:** smoothie melonowo-imbrowe, s. 69

**Lunch:** grillowana w piekarniku pierś kurczaka i sałatka z pieczonych warzyw, s. 92

**Obiadokolacja:** pstrąg z nadzieniem warzywnym, s. 122

### **ŚRODA**

**Śniadanie:** muffiny z jagodami, s. 106

**Lunch:** kanapka z pieczywa bezglutenowego i rostbefu z 1 i ½ łyżeczki majonezu, s. 178, i 1 łyżeczką musztardy dijon

**Obiadokolacja:** krewetki w cynamonie, s. 132

### **CZWARTEK**

**Śniadanie:** jajecznica z cukinią i czerwoną papryką, s. 73

**Lunch:** aromatyczna zupa warzywna, s. 79, i chleb kukurydziany z syropem klonowym, s. 111

**Obiadokolacja:** dorsz bez pieprzu, z cytryną i pieczonymi warzywami korzeniowymi, s. 118

### **PIĄTEK**

**Śniadanie:** reszta muffinów z jagodami

**Lunch:** 2 jajka na twardo i marchewka pokrojona w słupki

**Obiadokolacja:** pomarańczowe stir-fry z kurczaka i warzyw, s. 140

### **SOBOTA**

**Śniadanie:** smażone ziemniaki z jajkiem sadzonym, s. 72

**Lunch:** sycąca zupa rybna, s. 128

**Obiadokolacja:** łosoś w glazurze klonowo-sojowej bez papryki w trzech kolorach, s. 126, i sałatka ambrozja, s. 87

### **NIEDZIELA**

**Śniadanie:** naleśnik dutch baby ze skórką z cytryny, s. 68

**Lunch:** burgery z sosem bistro, s. 150

**Obiadokolacja:** małgwie z fenkułem w bulionie, s. 121

### **PRZEKĄSKI NA TEN TYDZIEŃ**

prażone pestki dyni z przyprawami, s. 96

muffiny z jagodami, s. 106

chipsy z jarmużu z dodatkiem sezamu, s. 100

słodko-pikantne orzechy pekan, s. 98

jogurt z siemieniem lnianym i jagodami, s. 109



# PLAN POSIŁKÓW LOW FODMAP DLA OSÓB Z IBS-C

**J**eżeli dominującą postacią zespołu jelita drażliwego jest u Ciebie IBS-C (czyli zaparciowa forma tej choroby), niewykluczone, że staniesz przed koniecznością wprowadzenia do swojej diety niewielkich modyfikacji. W większości sytuacji osoby chorujące na IBS-C mogą korzystać z przepisów w ich podstawowych wersjach, chyba że w tekście pojawiają się informacje o stosownych zmianach. Niewykluczone jednak, że w celu zapanowania nad nękającymi Cię objawami konieczne będzie wprowadzanie niektórych spośród opisanych poniżej wskazówek.

Przepisy, które są odpowiednie dla osób z IBS-C (lub mogą zostać zmodyfikowane w stosowny sposób dzięki „uwagom dotyczącym planu C”), zostały opatrzone literą „C”.

## DODAJ BŁONNIK

Jeżeli dokuczają Ci zaparcia, błonnik będzie Twoim przyjacielem, ponieważ przydaje objętości spożywanym pokarmom, dzięki czemu łatwiej będzie Ci unikać zaparc. Sięgaj zatem po te produkty, które zawierają więcej błonnika. Oto przykłady takich działań:

- jeśli to tylko możliwe, nie obieraj warzyw i owoców ze skórek, ponieważ są one znakomitym źródłem błonnika;
- wybieraj wysokobłonnikowe ziarna — zamiast białego ryżu zastosuj jego brązową odmianę lub komosę ryżową;
- włączaj do posiłków orzechy i nasiona, chociażby nasiona chia i siemię lniane.

## GDY ZWIĘKSZASZ SPOŻYCIE BŁONNIKA, RÓB TO STOPNIOWO

Gwałtowne zwiększanie ilości spożywanego błonnika może zaskoczyć Twój organizm i nie jest wcale dobrym pomysłem. Jeśli aż do tego momentu Twoja dieta zawierała niewiele błonnika, zwiększaj jego spożycie stopniowo. Zbyt szybkie zwiększenie ilości przyjmowanego błonnika może wywołać gazy i wzdęcia, a więc objawy, których próbujesz się pozbyć.

## PRZYJMUK DUŻO PŁYNÓW

Kolejnym działaniem pozwalającym zwalczać zaparcia jest przyjmowanie płynów. Staraj się pić około 8 szklanek wody dziennie i unikaj kofeiny, która może mieć działanie moczopędne, a zatem spożywana w dużych ilościach może odwadniać organizm.

## WYZWANIA

Większość wyzwań dotyczących tej wersji diety low FODMAP wynika z bólu i skurczów związanych z zaparciami, a także gazów i wzdęć pojawiających się na skutek zbyt gwałtownego wzrostu ilości spożywanego błonnika. Zwiększaj zawartość błonnika w diecie stopniowo, rozkładając ten proces na kilka tygodni. Jeśli przeprowadzisz tę operację zbyt szybko, możesz wywołać rozstrój żołądka, który przerodzi się w biegunkę. Wyzwaniem bywa też przyjmowanie odpowiedniej ilości płynów, tak więc noś ze sobą wodę i popijaj ją w ciągu dnia.

### DWA TYGODNIE POZWALAJĄCE ZAPANOWAĆ NAD IBS-C

Stosuj poniższy plan dla osób z IBS-C przez 2 tygodnie, natomiast przez 2 kolejne tygodnie trzymaj się zwykłego planu dla chorych z zespołem jelita drażliwego. Gdyby pojawiła się u Ciebie biegunka, zacznij stosować plan posiłków dla osób z IBS-D, dopóki nie uda Ci się osiągnąć stanu równowagi.

#### TYDZIEŃ PIERWSZY

Zadbaj o to, by w przypadku wszystkich wymienionych tu przepisów stosować modyfikacje związane z planem C.

##### PONIEDZIAŁEK

**Śniadanie:** smoothie czekoladowo-bananowe, s. 60

**Lunch:** zupa porowo-ziemniaczana, s. 84

**Obiadokolacja:** spaghetti z kulkami mięsnymi, s. 146, i zielona surówka z kapusty rzymskiej i pomidorów z winegretem bazyliowym, s. 185

##### WTOREK

**Śniadanie:** owsianka klonowo-cynamonowa, s. 66

**Lunch:** kanapka z pełnoziarnistego pieczywa bezglutenowego i indyka z 1 łyżeczką musztardy dijon

**Obiadokolacja:** pstrąg z nadzieniem warzywnym, s. 122, podany z brązowym ryżem gotowanym na parze

##### ŚRODA

**Śniadanie:** smoothie z masłem orzechowym i dżemem, s. 62

**Lunch:** sałatka z jarmużu z serem feta i orzechami włoskimi, s. 88

**Obiadokolacja:** kotlety schabowe z sosem rabarbarowym, s. 143, podane z komosą ryżową gotowaną na parze

##### CZWARTEK

**Śniadanie:** tosty francuskie z przyprawami i skórka z pomarańczy, s. 69

**Lunch:** kanapka z pełnoziarnistego pieczywa bezglutenowego i sałatki z tuńczyka; sałatka przyrządzona z 1 łyżki majonezu, s. 178, oraz 85 gramów odsączonego tuńczyka w sosie własnym; całość ozdobiona liśćmi szpinaku baby

**Obiadokolacja:** pomarańczowe stir-fry z kurczaka i warzyw, s. 140, podane z brązowym ryżem gotowanym na parze

##### PIĄTEK

**Śniadanie:** jajecznica z cukinią i czerwona papryka, s. 73

**Lunch:** łatwa zupa pomidorowa, s. 78; dodaj do zupy ½ szklanki ugotowanej komosy ryżowej

**Obiadokolacja:** polędwica wieprzowa z azjatycką surówką, s. 142, podana z brązowym ryżem gotowanym na parze

##### SOBOTA

**Śniadanie:** smażone ziemniaki z jajkiem sadzonym, s. 72 (nie obieraj ziemniaków)

**Lunch:** smażony ryż z krewetkami, s. 116, przyrządzony z brązowego ryżu

**Obiadokolacja:** lasagne z cukinii, s. 152, i sałatka ze szpinaku na ciepło, s. 89

##### NIEDZIELA

**Śniadanie:** naleśniki z jagodami, s. 67

**Lunch:** stir-fry z mielonego mięsa indyka, s. 137, podane z brązowym ryżem gotowanym na parze

**Obiadokolacja:** curry rybne, s. 133, podane z brązowym ryżem lub komosą ryżową ugotowanymi na parze

##### PRZEKĄSKI NA TEN TYDZIEŃ

hummus z cukinią (maksymalnie ¼ szklanki dziennie), s. 101, podany z warzywami  
jogurt z siemieniem lnianym i jagodami, s. 104

### TYDZIEŃ DRUGI

**Dbaj o to, by w przypadku wszystkich wymienionych tu przepisów stosować modyfikacje związane z planem C.**

#### PONIEDZIAŁEK

**Śniadanie:** smoothie pomarańczowe z nasionami chia, s. 63, dodaj do smoothie 2 dodatkowe łyżki nasion chia

**Lunch:** kanapka z sałatką jajeczną; pokrój 2 jajka ugotowane na twardo i wymieszaj z ½ startej marchewki, 1 łyżką majonezu, s. 178, i 1 łyżeczką musztardy dijon; podawaj na pełnoziarnistym pieczywie bezglutenowym

**Obiadokolacja:** krewetki z makaronem z cukinii, s. 117, sałatka z jarmużu z dressingiem z winegretu bazyliowego, s. 185

#### WTOREK

**Śniadanie:** smoothie z masłem orzechowym i dżemem, s. 62

**Lunch:** zupa z mieloną wołowiną i warzywami, s. 86; dodaj do zupy ½ szklanki ugotowanej komosy ryżowej

**Obiadokolacja:** piccata z indyka, s. 136, podana z brązowym ryżem i warzywami

#### ŚRODA

**Śniadanie:** smoothie czekoladowo-bananowe, s. 60

**Lunch:** kupny kurczak z rożna z sałatką z jarmużu z serem feta i orzechami włoskimi, s. 89

**Obiadokolacja:** łosoś w glazurze klonowo-sojowej z papryką w trzech kolorach, s. 126, podany z brązowym ryżem gotowanym na parze

#### CZWARTEK

**Śniadanie:** frittata z bekonem i ziemniakami, s. 70

**Lunch:** pieczony ziemniak w mundurku podany z 1 łyżką masła (lub zamiennikiem masła), 30 gramami tartego sera i kawałkami kurczaka z rożna

**Obiadokolacja:** zupa minestrone, s. 83; dodaj do zupy ½ szklanki brązowego ryżu gotowanego na parze

#### PIĄTEK

**Śniadanie:** owsianka klonowo-cynamonowa, s. 66

**Lunch:** drobno krojona sałatka z winegretem bazyliowym, s. 90

**Obiadokolacja:** kupny kurczak z rożna z sałatką ze szpinaku na ciepło, s. 89

#### SOBOTA

**Śniadanie:** strata z szynką, s. 75, dodatkowo 1 kromka pełnoziarnistego pieczywa bezglutenowego

**Lunch:** grillowana w piekarniku pierś kurczaka i sałatka z pieczonych warzyw, s. 92

**Obiadokolacja:** halibut z ryżem i salsą ananasową, s. 130

#### NIEDZIELA

**Śniadanie:** tosty francuskie z przyprawami i skórka z pomarańczy, s. 69

**Lunch:** grillowana w piekarniku ryba podana z sałatką z ogórka z azjatyckim winegretem imbirowym, s. 91

**Obiadokolacja:** sycąca pieczeń rzymska, s. 144, podana z purée ziemniaczanym z dodatkami, s. 110

#### PRZEKĄSKI NA TEN TYDZIEŃ

chleb kukurydziany z syropem klonowym, s. 111

pieczone chipsy z cukinii, s. 105

prażone pestki dyni z przyprawami, s. 96

chipsy i salsa, s. 109

muffiny z jagodami, s. 106

# PLAN POSIŁKÓW LOW FODMAP

## DLA OSÓB Z IBD LUB IBS-D

**W** przypadku osób borykających się z biegunkową postacią zespołu jelita drażliwego (IBS-D) lub nieswoistym zapaleniem jelit (IBD) w okresie remisji, niezwykle istotna staje się dbałość o to, by nie zmuszać żołądka do wytężonego wysiłku. Większość przepisów zawartych w tej książce można dostosować do potrzeb chorych z IBS-D oraz IBD w remisji, natomiast Ty jako osoba zmagająca się z tymi dolegliwościami musisz słuchać swojego ciała, by określić, jakie zmiany są potrzebne. Poniżej znajdziesz garść konkretnych wskazówek dla osób z IBD oraz IBS-D. Przepisy, które są odpowiednie dla osób z IBS-D lub IBD w remisji (lub mogą spełnić te wymogi po zastosowaniu „wskazówek dotyczących planu D”), zostały oznaczone literą „D”.

### WYSTRZEGAJ SIĘ OMIJANIA POSIŁKÓW

Jedz niewielki posiłek lub przekąskę co 3 – 4 godziny, nawet jeżeli nie czujesz się dobrze. Takie działanie jest istotnym krokiem pozwalającym uzupełnić utracone składniki odżywcze i płyny.

### PRZYJMUJ DUŻO PŁYNÓW

Najlepszym rozwiązaniem będzie picie wody. Nie przysporzy ona problemów Twojemu żołądkowi i pozwoli Ci uzupełnić płyny utracone za sprawą biegunki. Staraj się pić przynajmniej 8 szklanek wody dziennie – popijaj ją regularnie w trakcie dnia.

### ZMNIEJSZ ILOŚĆ SPOŻYWANEGO BŁONNIKA

Duża ilość błonnika zwiększa częstotliwość wypróżnień, a to odwrotność tego, na czym Ci zależy,

gdy masz biegunkę. W czasie trwania biegunki warto zatem zminimalizować ilość spożywanego błonnika – możesz to zrobić, sięgając po następujące rozwiązania:

- obieraj owoce i warzywa;
- korzystaj z „białych” wersji produktów zbożowych, a więc jasnych mąk, białego, bezglutennego chleba oraz białego ryżu;
- gdy zaczniesz dodawać do diety błonnik, wprowadzaj do planu żywienia po jednym składniku zawierającym błonnik, by sprawdzić, jak zareaguje Twój organizm. Spróbuj np. zjeść ¼ szklanki ugotowanego brązowego ryżu i zwracaj uwagę na to, czy jest on tolerowany przez Twój organizm. Gdyby ten eksperyment zakończył się powrotem rzadkiego stolca, wróć do niskobłonnikowej żywności i podejmij następną próbę za jakiś czas.

### OGRANICZ SPOŻYCIE CUKRU, SŁODZIKÓW I KOFEINY

Zarówno cukier, jak i kofeina mogą pobudzać pracę jelit, co może być problemem, jeśli zmagasz się z biegunką. Unikaj zatem następujących produktów:

- napojów alkoholowych,
- sztucznych słodzików i cukrów alkoholowych,
- herbat z kofeiną,
- czekolady,
- kawy,
- napojów energetycznych,
- soków owocowych,
- napojów gazowanych (również tych dietetycznych).



### OGRANICZ SPOŻYCIE NABIAŁU I TŁUSZCZU

Laktoza znajdująca się w nabiale może być przyczyną wzdęć, gazów i biegunki. Chociaż nabiał pojawiający się w przepisach zawartych w tej książce występuje w dosyć ograniczonym zakresie, niewykluczone, że do momentu pełnego zapanowania nad objawami przyjdzie Ci całkowicie unikać produktów z tej kategorii.

### MODYFIKUJ KONSYSTENCJĘ DAŃ

Dobrym pomysłem może być także zmiana konsystencji Twojego pożywienia. Oto kilka pomysłów, jak do tego doprowadzić:

- wybieraj miękkie lub gotowane owoce;
- gotuj białka w płynach, by stały się bardzo miękkie;
- gotuj warzywa do miękkości;
- w razie potrzeby zamieniaj jedzenie w purée;
- używaj maseł z orzechów i nasion zamiast całych orzechów i nasion.

### POTENCJALNE WYZWANIA

Oto kilka problemów, z jakimi możesz się zetknąć, a także wskazówki pozwalające radzić sobie w sytuacji, w której biegunka jest u Ciebie dominującym objawem.

### NIE MASZ OCHOTY NA JEDZENIE

Jeżeli masz do czynienia z taką sytuacją, jedz regularnie niewielkie posiłki i zmieniaj konsystencję przyjmowanego pożywienia, by było ono miękkie i miało działanie kojące.

### PIKANTNE LUB MOCNO PRZYPRAWIONE JEDZENIE PODRAŻNIA TWÓJ ŻOŁĄDEK

Jeśli ten opis pasuje do Twojej sytuacji, ogranicz ilość przypraw w swojej diecie, wybierając łagodne lub lekko słodkie przyprawy takie jak cynamon, imbir lub zioła.

### ZMAGASZ SIĘ Z MDŁOŚCIAMI

Również i w takiej sytuacji zmodyfikuj konsystencję tego, co jesz, by spożywany przez Ciebie pokarm był bardzo miękki; ogranicz też rozmiary konsumowanych porcji. Takie działania mogą się okazać pomocne w zwalczaniu mdłości. Imbir i fenkuł włoski mają szczególnie korzystny wpływ na rozstrojony żołądek, tak więc włącz je do swojej diety.

### DWA TYGODNIE POZWALAJĄCE ZAPANOWAĆ NAD IBD/IBS-D

Jeśli zmagasz się z IBS-D, biegunką lub mdłościami związanymi z IBS bądź IBD, wypróbuj poniższy plan posiłków. W miarę ustępowania objawów zacznij stosować podstawowy plan dla osób z zespołem jelita drażliwego (patrz: s. 37), wracając w razie potrzeby do poniższego planu.

#### TYDZIEŃ PIERWSZY

**Dbaj o to, by w przypadku wszystkich wymienionych tu przepisów stosować modyfikacje związane z planem D.**

##### PONIEDZIAŁEK

**Śniadanie:** smoothie z masłem orzechowym i dżemem, s. 62

**Lunch:** zupa porowo-ziemniaczana, s. 84

**Obiadokolacja:** cottage pie, s. 154

##### WTOREK

**Śniadanie:** owsianka klonowo-cynamonowa, s. 66

**Lunch:** pieczony ziemniak (nie jedz skórki) z 2 łyżkami beztłuszczowego, bezlaktozowego jogurtu i piersią kurczaka gotowaną na parze

**Obiadokolacja:** pstrąg z nadzieniem warzywnym, s. 122, podany z białym ryżem gotowanym na parze

##### ŚRODA

**Śniadanie:** smoothie melonowo-imbrowe, s. 64

**Lunch:** łatwa zupa pomidorowa, s. 78

**Obiadokolacja:** prosta sałatka krabowa, s. 120

##### CZWARTEK

**Śniadanie:** tosty francuskie z przyprawami i skórką z pomarańczy, s. 69

**Lunch:** sałatka z tuńczyka ze 110 gramów odsączonego tuńczyka w sosie własnym, 2 łyżek majonezu, s. 178, 1 łyżeczki musztardy dijon i soli morskiej

**Obiadokolacja:** łosoś w glazurze klonowo-sojowej z papryką w trzech kolorach, s. 126, podany z białym ryżem gotowanym na parze

##### PIĄTEK

**Śniadanie:** jajecznica z cukinią i czerwoną papryką, s. 73

**Lunch:** sałatka z kurczaka przyrządzona z 85 gramów piersi kurczaka gotowanej na parze, 2 łyżek majonezu, s. 178, marchewek gotowanych na parze, 1 łyżeczki suszonego estragonu i soli morskiej

**Obiadokolacja:** polędwica wieprzowa z azjatycką surówką, s. 142, podana z białym ryżem gotowanym na parze

##### SOBOTA

**Śniadanie:** smażone ziemniaki z jajkiem sadzonym, s. 72

**Lunch:** smażony ryż z krewetkami, s. 116

**Obiadokolacja:** kupny kurczak z różną podany z purée ziemniaczanym z dodatkami, s. 110

##### NIEDZIELA

**Śniadanie:** naleśniki z jagodami, s. 67

**Lunch:** stir-fry z mielonego mięsa indyka, s. 137, podane z białym ryżem gotowanym na parze

**Obiadokolacja:** curry rybne, s. 133

##### PRZEKĄSKI NA TEN TYDZIEŃ

sałatka ambrozja, s. 87

hummus z cukinią (¼ szklanki dziennie), s. 101

jogurt z siemieniem lnianym i jagodami (bez siemienia lnianego), s. 104

### TYDZIEŃ DRUGI

Zadbaj o to, by w przypadku wszystkich wymienionych tu przepisów stosować modyfikacje związane z planem D.

#### PONIEDZIAŁEK

**Śniadanie:** smoothie pomarańczowe z nasionami chia, s. 63

**Lunch:** kanapka z sałatką jajeczną: pokrój 2 jajka ugotowane na twardo i wymieszaj z 1 łyżką majonezu, s. 178, i 1 łyżeczką musztardy dijon; podawaj na pieczywie bezglutenowym

**Obiadokolacja:** krewetki z kaszą kukurydzianą, s. 114

#### WTOREK

**Śniadanie:** smoothie piña colada, s. 61

**Lunch:** zupa z mieloną wołowiną i warzywami, s. 86

**Obiadokolacja:** piccata z indyka, s. 136, podana z białym ryżem gotowanym na parze i warzywami

#### ŚRODA

**Śniadanie:** smoothie melonowo-imbrowe, s. 64

**Lunch:** kupny kurczak z rożna podany z białym ryżem gotowanym na parze

**Obiadokolacja:** przegrzebki z patelni z pomarańczowym sosem aioli, s. 124

#### CZWARTEK

**Śniadanie:** frittata z bekonem i ziemniakami, s. 70

**Lunch:** pieczony ziemniak (nie jedz skórki) z 1 łyżką masła, 30 gramami startego sera bez tłuszczu i kawałkami kurczaka z rożna

**Obiadokolacja:** zupa minestrone, s. 83

#### PIĄTEK

**Śniadanie:** owsianka klonowo-cynamonowa, s. 66

**Lunch:** prosta sałatka krabowa, s. 120

**Obiadokolacja:** zupa z mały, s. 80

#### SOBOTA

**Śniadanie:** strata z szynką, s. 75

**Lunch:** grillowana w piekarniku pierś kurczaka z sałatką z pieczonych warzyw, s. 92

**Obiadokolacja:** halibut z ryżem i salsą ananasową, s. 130

#### NIEDZIELA

**Śniadanie:** tosty francuskie z przyprawami i skórka z pomarańczy, s. 69

**Lunch:** grillowana w piekarniku ryba z marchewkami gotowanymi na parze i białym ryżem gotowanym na parze

**Obiadokolacja:** sycąca pieczeń rzymska, s. 144, podana z purée ziemniaczanym z dodatkami, s. 110

#### PRZEKĄSKI NA TEN TYDZIEŃ

chleb kukurydziany z syropem klonowym, s. 111

pieczone chipsy z cukinii, s. 105

muffiny z jagodami, s. 106

## OKAZYWANIE SOBIE WSPÓŁCZUCIA

Podjęcie się zmiany własnego sposobu żywienia nie jest wcale łatwym zdaniem, więc okazuj sobie życzliwość i wyrozumiałość. Wydarzenia nie zawsze będą się układać po Twojej myśli, więc nie rozpaмиętuј błędów i nie szczędź sobie zachęty w trakcie tej podróży ku lepszemu zdrowiu.

## BIERZ POD UWAGĘ SYGNAŁY WYSYŁANE PRZEZ TWOJE CIAŁO

Jeżeli od dłuższego czasu dokucza Ci choroba, a jej objawy stały się dla Ciebie normalnością, istnieje prawdopodobieństwo, że do pewnego stopnia ignorujesz sygnały wysyłane przez Twoje ciało, dzięki czemu możesz po prostu przetrwać każdy kolejny dzień. Musisz jednak zrozumieć, że Twój organizm wysyła te sygnały z określonego powodu: próbuje się z Tobą porozumieć. Podczas tego procesu liczy się to, by słuchać swojego ciała i robić to, o co Cię ono prosi. Zapewnij sobie umiarkowaną porcję ćwiczeń fizycznych, ale nie zmuszaj się do ciężkich treningów, jeśli nie czujesz się na siłach, by podjąć taką aktywność. Pij wtedy, gdy odczuwasz pragnienie; jedz wtedy, gdy poczujesz głód; odpoczywaj, gdy Twoje ciało daje Ci do zrozumienia, że potrzebuje trochę czasu, by zregenerować siły.

## ZAPEWNIJ SWOJEMU ORGANIZMOWI DUŻO SNU

Żyjemy w świecie, w którym sen często bywa postrzegany jako przejaw słabości — nie zapominaj jednak, że jest on niezbędny, jeśli Twoje ciało ma wrócić do zdrowia. Radzenie sobie z chroniczną chorobą może być wyniszczające i wyczerpujące, a w związku z odzyskiwaniem zdrowia Twój organizm będzie potrzebował mnóstwo snu, by wrócić do pełni sił. Zapewnij sobie zatem dużo czasu na sen. Jeśli pojawi się taka potrzeba, pójdź wcześniej spać. Zadbaj o to, by do miejsca, w którym śpisz, nie docierało światło z zewnątrz, światło generowane przez elektronikę lub hałasy; w Twojej sypialni

powinna też panować komfortowa temperatura. Łóżko ma Ci służyć tylko do spania. Wypracuj też zwyczaje dotyczące snu, a więc każdego dnia kładź się spać i wstawaj o stałej porze. Tego rodzaju dobre nawyki sprawią, że zapewnisz sobie sen, którego Twój organizm potrzebuje, by wrócić do zdrowia.

## NIE WYWIERAJ NA SOBIE PRESJI

Wprowadzanie zmian może być trudne, a zatem musisz okazać sobie wyrozumiałość. Niewykluczone, że poddając transformacji swój sposób żywienia, napotkasz opór. Czasami możesz uznać, że ta dieta nie jest dla Ciebie, co zakończy się zaspokojeniem takiej czy innej zachcianki. Gdy pojawią się takie myśli, odczucia i czyny, okaż sobie wyrozumiałość. Potknięcie nie jest porażką, a Ty możesz wrócić do swojej diety low FODMAP. Zachowuj życzliwość, prowadząc wewnętrzny dialog. Jeśli zdarzy Ci się jakieś potknięcie, zwracaj się do siebie tak, jak do przyjaciela lub ukochanej osoby. Każda chwila składająca się na każdy kolejny dzień zapewnia Ci możliwość podejmowania na nowo wyborów.

## ANGAŻUJ SIĘ W SPOKOJNE FORMY SPĘDZANIA WOLNEGO CZASU, KTÓRE PRZYNIOSĄ CI KORZYŚCI

Nikt nie chce pracować od rana do nocy. Zapewnij sobie czas, by doświadczać radości w życiu: zostaw pracę i rób rzeczy, które kochasz. Pójdź na spacer. Zatop się w medytacji. Zajmij się rękodziełem. Rozkoszuj się kąpielą. Napisz wiersz. Idź na zajęcia jogi. Przeczytaj książkę. Rób rzeczy, które pomogą Ci się skupić na chwili bieżącej.

## GDY KIEPSKO SIĘ CZUJESZ, ODPOCZNIJ

Jeśli dokucza Ci kiepskie samopoczucie, postaraj się odpocząć. Daj swojemu ciału czas, by wróciło do zdrowia. Nie istnieje „właściwa” metoda robienia czegoś takiego — należy wybrać takie rozwiązanie, które będzie najlepiej pasować do Twoich potrzeb i objawów.



## KORZYSTAJ ZE WSPARCIA

Stwórz wokół siebie grupę przyjaciół i krewnych, którzy zapewnią Ci wsparcie. Spędzaj czas z tymi osobami, śmiejąc się i ciesząc się życiem. Możesz też przyłączyć się do jakiejś lokalnej grupy lub grona osób uczęszczających na zajęcia związane z czymś, co Cię interesuje. Chociaż wiele rytuałów społecznych obraca się wokół jedzenia, ta kwestia nie musi być dla Ciebie źródłem stresu. Przynoś na takie spotkania własne jedzenie oraz napoje i ciesz się poczuciem wspólnoty, jakie zapewnia Ci przebywanie wśród bliskich Ci osób.

## CZAS POTRZEBNY NA POWRÓT DO ZDROWIA

Pamiętaj, że opisana tu dieta ma tymczasowy charakter i powinna umożliwić łagodne traktowanie Twojego organizmu, gdy będzie on wracał do zdrowia; potem ma Ci pozwolić znaleźć właściwy sposób odżywiania, który będzie pasował do Twoich wyjątkowych potrzeb. Ulga związana z zanikaniem symptomów powinna się zacząć pojawiać w ciągu pierwszych dwóch tygodni. Zapisuj swoje spostrzeżenia dotyczące tej kwestii, by przypominać sobie, ile udało Ci się osiągnąć. Decydując się na stosowanie diety low FODMAP, wykonujesz pierwszy krok ku odnalezieniu zindywidualizowanego sposobu żywienia, który umożliwi Ci prowadzenie ekscytującego, zdrowego życia wolnego od objawów choroby.



*Przepisy*  
LOW  
FODMAP

Wszystkie przepisy zamieszczone w kolejnych rozdziałach wpisują się w zasady diety low FODMAP i można je stosować w „podstawowym” planie posiłków low FODMAP — ta zgodność dotyczy zarówno specyfiki użytych składników, jak i wielkości porcji. Etykiety, którymi opatrzone przepisy, pozwolą Ci określić, czy poszczególne dania są też odpowiednie dla osób zmagających się z innymi schorzeniami lub określoną postacią zespołu jelita drażliwego.

**G** Przepisy z **planu G** sprawdzą się w przypadku osób, którym oprócz zespołu jelita drażliwego dokucza także choroba refluksowa przełyku.

**P** Przepisy z **planu P** zostały stworzone z myślą o osobach zmagających się z ogólnymi symptomami IBS.

**C** Przepisy z **planu C** dopasowano do potrzeb osób, u których IBS przybrał postać zaparciową.

**D** Przepisy z **planu D** najlepiej sprawdzą się w przypadku osób, u których zespół jelita drażliwego przybiera przede wszystkim postać biegunkową, a także u osób chorujących także na nieswoiste zapalenie jelit.

#### **MOŻNA PRZYGOTOWAĆ WCZEŚNIEJ**

— to dania, które można przygotować lub wręcz ugotować z wyprzedzeniem.

**JEDNOGARNKOWE** — potrawy, które da się ugotować w jednym garnku lub naczyniu.

**ŁATWO ZABRAĆ ZE SOBĄ** — przepisy na dania, które można bez problemu zabrać ze sobą jako posiłek jedzony poza domem.

#### **WEGETARIAŃSKIE LUB WEGAŃSKIE**

— te przepisy nie zawierają mięsa lub produktów pochodzenia zwierzęcego.

Na kolejnych stronach znajdziesz również wskazówki dotyczące dostosowywania przepisów do jednego lub kilku spośród wymienionych powyżej planów, a także przyrządzania dań bez tego, co określa się mianem **wielkiej ósemki alergenów** (do tej grupy zaliczają się: mleko, jajka, ryby, skorupiaki, orzechy z drzew, orzeszki ziemne, pszenica i ziarna soi), o ile jest to tylko możliwe.

Aby mieć pewność, że nie przekraczasz dozwolonej ilości FODMAP, zwracaj uwagę na liczbę porcji, którą przygotujesz ze składników wymienionych w przepisie, a następnie zjadaj tylko jedną z nich. Jeżeli dany przepis pozwala na przykład przyrządzić cztery porcje, zjedz jako jeden posiłek tylko jedną czwartą z tego, co ugotujesz.





# PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —

1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA  
**Helion** 



# JEDZ ZDROWO I CIESZ SIĘ KAŻDYM PYSZNYM POSIŁKIEM!

**ZESPÓŁ JELITA DRAŻLIWEGO** sprawia, że życie staje się uciążliwe i frustrujące. To i inne schorzenia przewodu pokarmowego, jak nieswoiste zapalenie jelit, celiakia czy alergie pokarmowe, wymuszają na pacjencie stosowanie rygorystycznej diety eliminacyjnej. Niestety, nie zawsze można w łatwy sposób określić produkty powodujące dolegliwości. Dla tych osób rozwiązaniem często jest dieta, która polega na przyjmowaniu jak najmniejszych ilości niektórych węglowodanów, określanych akronimem FODMAP: fermentujących oligosacharydów, disacharydów, monosacharydów oraz polioli. Związki te u wielu osób z zespołem jelita drażliwego powodują nasilenie nieprzyjemnych objawów. Problem tkwi w tym, że dieta większości z nas obfituje w FODMAP i nie jest łatwo wykluczyć je z talerza.

**DZIĘKI TEJ KSIĄŻCE DOWIESZ SIĘ,** jak wdrożyć dietę eliminującą FODMAP i przy okazji nie pozbawić się radości z wysmienitych posiłków. W ten sposób powinno Ci się udać zmniejszyć nasilenie nieprzyjemnych dolegliwości, a równocześnie żywić się zdrowo i z satysfakcją. Najpierw określisz, który z planów żywienia najlepiej odpowiada Twoim potrzebom, później wyeliminujesz z diety szczególnie niewskazane produkty i wreszcie osiągniesz najważniejszy cel: zidentyfikujesz pokarmy wywołujące u Ciebie objawy chorobowe oraz te, które możesz spożywać bezpiecznie. Poza rzetelną wiedzą znajdziesz tu mnóstwo znakomitych przepisów. Nie zabrakło wskazówek ułatwiających taką modyfikację posiłków, aby jak najlepiej dopasować je do swoich specyficznych potrzeb.

## PONADTO DOWIESZ SIĘ:

- czym jest FODMAP i jak wpływa na rozwój dolegliwości przewodu pokarmowego
- jak sprawdzić, które składniki pokarmowe powodują dolegliwości
- który plan żywienia będzie optymalny dla Ciebie
- w jaki sposób skutecznie wdrożyć dietę
- jak przyrządzać pyszne dania z minimalną zawartością FODMAP

**KAREN FRAZIER** jest specjalistką w zakresie żywienia i fitnessu. Opracowuje przepisy dla pacjentów, którzy muszą przestrzegać restrykcyjnych diet. Jej celem i pasją jest sprawianie, aby dieta nawet poważnie chorych osób była zarówno zdrowa, jak i satysfakcjonująca.

**LAURA MANNING** jest dietetyczką, która od kilkunastu lat zajmuje się pacjentami z zespołem jelita drażliwego, nieswoistym zapaleniem jelit czy celiakią. Specjalizuje się w prostych i skutecznych rozwiązaniach, dzięki którym poprawia się zdrowie chorych, nawet w przypadku poważnego niedożywienia.

Księgarnia internetowa:  
<http://septem.pl>

septem  
septem.pl

Helion SA  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice  
tel.: 32 230 98 63  
e-mail: [septem@septem.pl](mailto:septem@septem.pl)  
<http://septem.pl>

ISBN 978-83-283-8406-4



9 788328 384064

cena 57,00 zł