

Wskazówki dietetyczne dla chorych na zespół jelita drażliwego przy postaci biegunkowej

Produkty zalecane	Produkty przeciwwskazane
Biały chleb pszenny, bułki, drobne makarony, kasza pszenna, biszkopty,	Pieczynwo ciemne, razowe, chleb z dodatkiem błonnika i ziaren, tłuste pieczywo cukiernicze, gruboziarniste kasze, płatki zbożowe, owsianka
Twaróg i sery topione niskotłuszczowe,	Tłuste sery żółte i topione
Cielęcina, wołowina, indyk, kurczak, królik	Tłusta wieprzowina, baranina, podroby, dziczyzna, tłusty drób
Chuda szynka, polędwica	Tłuste wędliny, pasztety, parówki
Chude ryby gotowane(sandacz, dorsz)	Tłuste ryby, smażone
Masło, miękkie margaryny, oleje	Smalec, słonina, łój wołowy, topione masło, majonezy
Gotowane na miękko jajka	Nadmierne spożycie żółtek
Marchew, sałata, ziemniaki, rzodkiewki, pomidory, bez skórki, ogórki	O dużej zawartości błonnika pokarmowego i wzdymające
Jabłka-mus, pestkowe przecierane, banany, owoce cytrusowe, arbuzy	Pestkowe nieprzecierane np. truskawki, maliny, porzeczki, morele, śliwki, gruszki, ananasy
Buliony, przecierane warzywa, rosół chudy	Zupy zabielaane śmietaną o dużej zawartości warzyw oraz kasz, długo gotowane na kościach
Galaretki owocowe, kisiele, budynie, lody	Czekolada, bita śmietana, ciastka i cukierki z dodatkiem czekolady, orzechy, konfitury z owoców pestkowych, gumy do żucia bez cukru
Słaba kawa z zabielaaczem, słaba herbata, kawa zbożowa, nawadniać organizm	Mleko, kefir, mocna kawa i herbata, alkohol, sok jabłkowy,
Sól, cukier, kminek, pietruszka, kwasek cytrynowy, sok z cytryny	Przyprawy korzenne, musztarda, chrzan, curry, chilli, ostra papryka, pieprz