magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O výživě 8. 3. 2018 | Mgr. Eva Kloučková

I při bolestech břicha a potížích si můžete pochutnat

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/I-pri-bolestech-bricha-a-potizich-si-muzete-pochutnat__s10010x10852.html

Zatímco někteří se rozhodují, zda s příchodem jara budou dodržovat diety či zdravější jídelníček, 15 % z nás na výběr nemá. Musí na to, co jí, dbát 365 dní v roce. A bohužel často ani to nestačí. Bolesti břicha a další potíže jim komplikují běžné aktivity. I přesto si zaslouží si na jídle pochutnat. Poradíme, jak si upravit jídelníček, a nabídneme zajímavé oživení.

Jídelníček se musí lišit

Syndrom dráždivého tračníku, neboli IBS (irritable bowel syndrome), je

onemocnění spojené s **opakovanými bolestmi břicha a dalšími střevními komplikacemi**, které znemožňují běžné aktivity. Dle typu syndromu mezi ně patří silné průjmy, nadýmání, nebo zácpy.

Protože má syndrom dráždivého tračníku různé projevy, jídelníček se musí lišit. **Potraviny, které mohou podráždit trávicí systém a spustit příznaky, jsou přitom individuální.** Odborná garantka PhDr. Karolína Hlavatá, Ph. D. pro Vás připravila recepty, ať už trpíte průjmem, zácpou nebo nadýmáním.

Rýži už nemůžu ani vidět

- Trpím bolestmi břicha a opakovanými průjmy.

Rada: V jídelníčku omezte mléko, ale zařazujte zakysané mléčné výrobky. Pozor na perlivé nápoje, ovoce se slupkou a nadýmavou zeleninu. Naopak se nebojte mátového čaje, banánů, sušených borůvek či ovesných vloček. **Ke zlepšení stavu střev mohou pomoci probiotické kvasinky Saccharomyces Boulardii.**

- Zapečená ryba s rajčaty a sýrem

250 g ryby/rybího filé, 1 malá cibule, 2 rajčata, 1 lžíce olivového oleje, 5 černých oliv, sýr na posypání, nasekaná petrželka, citrónová šťáva, sůl, pepř,

250 g brambor

Cibuli a rajčata nakrájíme na tenké plátky, olivy nasekáme a rybu pokapeme citrónovou šťávou, osolíme a opepříme. Zapékací misku vymažeme olejem, vložíme rybu, přidáme zeleninu a posypeme nasekanou petrželkou a česnekem. Přikryjeme alobalem a dáme péct do trouby. Když je ryba téměř hotová, odklopíme alobal, rybu posypeme sýrem a necháme ještě krátce zapéct. Podáváme s vařeným bramborem.

Pokud uvedenými problémy trpíte několikrát měsíčně, vyzkoušejte test na www.cojeIBS.cz. Ten Vám napoví, zda je čas navštívit lékaře. Navíc **dostanete** po vyplnění testu **jídelníček na 6 dní zdarma.**

Chci si pochutnat

- Trpím bolestmi břicha a opakovanou zácpou

Rada : V jídelníčku se snažte omezit bílé pečivo, rýži, sladkosti, kávu i perlivé nápoje. Naopak můžete vyzkoušet špenát, brokolici, hlávkový salát, rozinky i probiotika s vlákninou (ta u Vás podpoří fungování střev). **Nezapomínejte v průběhu celého dne dostatečně pít!**

- Vločkové sušenky s mrkví pro ty, komu chybí sladkosti

125 g ovesných vloček, 160 g bezlepkové mouky, 180 g oloupané a nastrouhané mrkve, 60 g cukru, 80 g hrozinek, 140 g rostlinný olej řepkový, 2 čajové lžičky prášku do pečiva, čajová lžička skořice, 1/2 čajové lžičky soli, 1 ks vejce

Mrkev oloupeme a nastrouháme najemno. Hrozinky propláchneme horkou vodu a necháme okapat. Smícháme se všemi ostatními ingrediencemi. Plech vyložíme pečícím papírem, na který nanášíme těsto. Jednu sušenku upečeme z těsta o množství zhruba jedné polévkové lžíce.

Nejím nadýmavou zeleninu - a přesto

- Trpím bolestmi břicha a opakovaným nadýmáním

Rada: I syndrom dráždivého tračníku spojený s nadýmáním může velmi komplikovat život. Omezit v jídelníčku nadýmavou zeleninu přitom nestačí. **Důležitý je také příjem probiotik a trávicích enzymů** snižujících jak nadýmání, tak křeče a bolesti. **Bát se nemusíte ani okurek, banánů, ananasu nebo máty,** či překvapivě malého množství fazolí nebo jiných

luštěnin.

- Losos zapečený v alobalu s rýží natural

150 g lososa, citrónová šťáva, polévková lžíce nasekaného kopru, fenyklu a petržele, sůl, pepř, lžička olivového oleje

Čtverec z pevnějšího alobalu potřeme olejem a do středu vložíme plátek osoleného, opepřeného a citrónem pokapaného lososa. Posypeme bylinkami, zabalíme a dáme do trouby zapéct. Podáváme s rýží.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz