Athletic

MINI PORADNIK

# WZDĘCIA, GAZY I IBS

## ZAMIENNIKI

PRAKTYCZNE ZAMIENNIKI,
KTÓRE POMOGĄ CI UNIKAĆ WZDĘĆ
I CZUĆ SIĘ LEPIEJ NA CO DZIEŃ

Ewelina Skorczyk

# Produkty, które często powodują gazy

## WSTĘP

Jeżeli po jedzeniu masz wzdęcia, uczucie balona, gazy lub przelewanie, najczęściej znaczenie mają ilość, sposób przygotowania i indywidualna tolerancja. FODMAP to fermentujące węglowodany, które u osób z IBS lub SIBO mogą nasilać objawy.

## WARZYWA

| | |
|---|---|
| cebula | czosnek |
| brokuł | kalafior |
| pieczarki | szparagi |
| groszek | dynia |
| papryka — u części osób | pomidor — u niektórych |

## OWOCE — NAJCZĘŚCIEJ PROBLEMATYCZNE

| | |
|---|---|
| jabłka | gruszki |
| mango | arbuz |
| winogrona — większe ilości | czereśnie |
| brzoskwinie | nektarynki |
| jeżyny | |

**To nie jest lista zakazów. Reakcja zależy przede wszystkim od porcji i indywidualnej tolerancji.**

# Produkty zbożowe, strączki i pierwsze zamiany

## PRODUKTY ZBOŻOWE I STRĄCZKI

| | |
|---|---|
| pszenica | biały chleb pszenny |
| razowe pieczywo | makaron pszenny |
| płatki owsiane — u części osób | soczewica |
| fasola | ciecierzyca |

## PRODUKTY ZWYKLE LEPIEJ TOLEROWANE — WARZYWA

| | |
|---|---|
| ogórek | marchew |
| szpinak | zielona papryka |
| ziemniaki | cukinia |
| fasolka szparagowa | |

**Produkt „problematyczny” nie oznacza produktu zakazanego.**

# Produkty zwykle lepiej tolerowane

## OWOCE

| | |
|---|---|
| kiwi | borówki |
| truskawki | maliny |
| banan | pomarańcze |
| mandarynki | melon |

## PRODUKTY ZBOŻOWE

| | |
|---|---|
| ryż | makaron ryżowy |
| kasza jaglana | mąka ryżowa |
| mąka jaglana | komosa ryżowa |

**Każdy organizm jest inny — obserwuj własne reakcje.**

# Liczy się ilość i codzienne nawyki

To, że produkt znajduje się na liście „problematycznych”, nie oznacza, że nie możesz go jeść.

- ilość
- pora dnia
- połączenie z innymi produktami
- aktualny stan jelit

**Przykład: pół cebuli może powodować objawy, a kilka plasterków już nie.**

## JAK OGRANICZYĆ GAZY?

- jedz spokojnie i dokładnie przeżuwaj
- nie jedz bardzo dużych porcji
- ogranicz napoje gazowane
- nie popijaj posiłku bardzo dużą ilością płynów
- zadbaj o regularne wypróżnienia
- spaceruj po posiłku
- obserwuj reakcje zamiast eliminować wszystko

# Czego nie robić i bezpieczne zamienniki

- nie eliminuj wszystkich warzyw
- nie przechodź na dietę „ryż i kurczak”
- nie stosuj low FODMAP miesiącami bez potrzeby
- nie kopiuj jadłospisu innych osób

**IBS nie jest wyrokiem. Celem jest znalezienie produktów, które Twój organizm dobrze toleruje.**

## 30 BEZPIECZNYCH ZAMIENNIKÓW — CZĘŚĆ 1

| ZAMIAST | WYBIERZ |
|---|---|
| Cebuli | zielona część szczypiorku |
| Czosnku | olej czosnkowy infuzowany |
| Chleba pszennego | chleb ryżowy lub kukurydziany |
| Makaronu pszennego | makaron ryżowy |
| Makaronu pszennego | makaron kukurydziany |
| Płatków owsianych | płatki ryżowe |
| Kaszy jęczmiennej | kasza jaglana |

# 30 bezpiecznych zamienników — część 2

| ZAMIAST | WYBIERZ |
|---|---|
| Kaszy pszennej | biały ryż |
| Kuskusu | komosa ryżowa |
| Fasoli | tofu naturalne |
| Soczewicy | tempeh — jeśli tolerowany |
| Ciecierzycy | jajka |
| Brokułów | cukinia |
| Kalafiora | marchew |
| Szparagów | fasolka szparagowa |
| Pieczarek | cukinia lub bakłażan |
| Kapusty | sałata masłowa |
| Brukselki | szpinak |
| Jabłka | kiwi |
| Gruszki | pomarańcza |
| Mango | truskawki |
| Arbuza | borówki |

## BIAŁKO ZWYKLE DOBRZE TOLEROWANE

| | |
|---|---|
| kurczak | indyk |
| chuda wołowina | ryby |
| jaja | tofu naturalne |

# Zamienniki i baza dobrze tolerowanych produktów

| ZAMIAST | WYBIERZ |
|---|---|
| Jeżyn | maliny |
| Czereśni | mała porcja winogron |
| Brzoskwini | kiwi |
| Śliwek | truskawki |
| Mleka | mleko bez laktozy |
| Jogurtu zwykłego | jogurt bez laktozy |
| Śmietany | śmietanka bez laktozy |
| Serków twarogowych | twaróg bez laktozy |

## WĘGLOWODANY

| | |
|---|---|
| biały ryż | ziemniaki |
| ryż jaśminowy | ryż basmati |
| makaron ryżowy | komosa ryżowa |
| kasza jaglana | |

## WARZYWA I OWOCE

Marchew, ogórek, cukinia, szpinak, sałata, zielona papryka, fasolka szparagowa, kiwi, borówki, maliny, truskawki, pomarańcze, mandarynki i lekko niedojrzały banan.

# Najważniejsza wskazówka

Największym błędem jest myślenie, że produkt jest albo „dobry”, albo „zły”. W rzeczywistości bardzo często decyduje ilość.

- 1 całe jabłko może wywołać objawy; kilka plasterków w sałatce może być dobrze tolerowane.
- Cała cebula może powodować silne wzdęcia; niewielka ilość zielonej części szczypiorku zwykle nie sprawia problemów.
- Duża porcja winogron może nasilić fermentację; garść 15–20 sztuk często jest dobrze tolerowana.

**Dieta przy IBS i SIBO powinna być indywidualnie dopasowana. Dzięki obserwacji można stopniowo rozszerzać jadłospis i jeść bardziej różnorodnie.**

## CO DZIŚ DOBRZE TOLERUJĘ?

.....

.....

Materiał ma charakter edukacyjny i nie zastępuje indywidualnej konsultacji medycznej ani dietetycznej.

ZRÓBMY KOLEJNY KROK

# Zapraszam Cię na bezpłatną konsultację

Porozmawiajmy o Twoich celach i możliwościach współpracy. Napisz lub zadzwoń, aby ustalić dogodny termin.

**Napisz do mnie: KONSULTACJA**

Wybierz najwygodniejszy sposób kontaktu:

E-MAIL
**ewelina@anthletic.com**

TELEFON
**+48 794 605 543**

WHATSAPP
**Napisz do mnie na WhatsApp**

INSTAGRAM
**@anthletic_team**

GRUPA NA FACEBOOKU
**Dołącz do społeczności 5000+ kobiet**

**Zobacz, jak mogę Ci pomóc osiągnąć cel**

**Do zobaczenia!** Ewelina Skorczyk

Materiał edukacyjny. Nie zastępuje indywidualnej konsultacji medycznej ani dietetycznej.