

# Prehranska podpora pri sindromu razdražljivega črevesa

doc. dr. **Evgen Benedik**,  
univ. dipl. inž. živ. tehnol.,  
klinični dietetik\*



Uvod	3
Prvi korak prehranske podpore pri SRČ	4
Prehranske navade	4
Prehranska vlaknina	4
Tabela 1: Vsebnost prehranske vlaknine na enoto živila	6
Kofein	8
Graf 1: Povprečne vrednosti kofeina v posameznih napitkih in živilih	8
Alkohol	9
Začinjena hrana	9
Maščoba	10
Mleko in mlečni izdelki	11
Gluten	12
Tekočina	12
Probiotiki	13
Zelišča	13
Fizična aktivnost	13
SRČ prehranska piramida	14
Drugi korak prehranske podpore pri SRČ	16
Dieta z nizko vsebnostjo FODMAP	16
Primeri jedilnikov za bolnike s SRČ z nizko vsebnostjo FODMAP	20
Literatura	27

Sindrom razdražljivega črevesa (SRČ) je funkcionalna motnja prebavil, ki jo spremljajo trebušne težave ali nelagodje, kamor sodijo spremembe v pogostosti odvajanja in/ali trdoti blata, potreba po takojšnjem odvajanju blata, občutek nepopolne izpraznitve danke, napenjanje ob odvajanju, prisotnost sluzi v blatu, napihnenost ter močni vetrovi.

SRČ prizadene med 10 do 20 odstotkov ljudi ter je pogostejši pri ženskah in mlajših odraslih. Za SRČ zbolevajo tudi moški, otroci in starejši. S starostjo se verjetnost, da oseba zboli za SRČ, manjša.

Razlogi za nastanek SRČ še niso povsem pojasnjeni, predvideva pa se, da nastanku botruje več dejavnikov: mikrobiota (združba mikroorganizmov v prebavnem traktu), različne črevesne okužbe (gastroenteritis), genetika, stres (anksioznost, depresija) in prehrana.

Nezdrave prehranske navade in razvade lahko skupaj s fizično neaktivnostjo že same po sebi močno povečajo tveganje za nastanek SRČ. Zato veli-

kokrat že samo sprememba teh dejavnikov močno izboljša kakovost življenja in storilnost posameznikov, obolelih za SRČ. To je tudi **prvi korak**,

ki ga svetujemo v okviru prehranske podpore ljudem za lajšanje simptomov SRČ. Če omejnjeni ukrepi ne pomagajo, preidejo na **drugi korak**,

ko za šest tednov iz prehrane izključijo vsa tista živila in pijače, za katere na podlagi raziskav in klinične prakse menimo, da bolnikom s SRČ povzročajo težave. Govorimo o dieti z nizko vsebnostjo

Fermentabilnih Oligosaharidov, Disaharidov, Monosaharidov in Poliolov (angl. *Fermentable Oligosaccharides, Disaccharides, Monosaccharides And Polyols*) ali na kratko dieti z nizko vsebnostjo FODMAP, ki se jo vodi izključno pod nadzorom

**zdravnika in kliničnega dietetika.**

Bolniki s SRČ velikokrat sami ugotovijo, po katerih živilih imajo več težav in jih tako iz prehrane že sami izključijo oziroma omejijo njihovo uživanje. Težava nastane, če je takih živil več in če se jih oseba izogiba že več kot tri mesece. V teh primerih lahko pride do pomanjkanja določenih vitaminov in mineralov v človeškem organizmu, predvsem vitaminov B-kompleksa, kalcija, cinka in železa.



Prvi korak prehranske podpore se začne že ob sumu oziroma postavitvi diagnoze SRČ. Najprej svetujemo, da bolnik spremeni prehranske navade in življenjski slog. To vključuje tri do pet enakomerno porazdeljenih obrokov čez dan ter izogibanje živilom (kot so alkohol, kofein, močno začinjena in preveč mastna hrana), za katera vemo, da poslabšujejo simptome SRČ. Skrb za primerno hidracijo (zadosten vnos tekočine) in redno fizično aktivnost je prav tako izjemnega pomena.

### Prehranske navade

Neurejene prehranske navade in razvade, kamor sodijo neredni in neenakomerno razporejeni obroki, prenajedanje in stradanje, izpuščanje obrokov, predvsem zajtrka, enolična, mastna in/ali začinjena hrana, veliko sladkih in/ali slanih prigrizkov, uživanje kave ter gaziranih, energijskih in alkoholnih pijač, pozne večerje in podobno, vodijo do motene gibljivosti črevesa, kar močno poslabšuje simptome SRČ.

Svetujemo, da bolnik vzpostavi ritem prehranjevanja, ki vključuje redne in preko celega dneva enakomerno razporejene obroke, ki naj ne bodo preobilni.

Za hranjenje si vzemite čas, zato jejte počasi. Izogibajte se prehranjevanju na poti in v naglici. Če je mogoče, se prehranjajte za mizo, ne stojte ali med hojo oziroma vožnjo. Hrano dobro prežvečite. Izogibajte se izpuščanju obrokov, med enim in drugim obrokom naj ne preteče preveč časa. Priporočamo, da vsaj dve uri pred spanjem ne uživajte hrane in pijače, razen navadne vode ali nesladkanih čajev.

### Prehranska vlaknina

Človeško telo ne zna razgraditi in prebaviti prehranske vlaknine, zato pa jo lažje prebavijo (fermentirajo) črevesne bakterije, pri čemer nastajajo tudi plini, ki lahko pri občutljivih posameznikih povzročajo napihnjenost in bolečine v trebuhu.



Prehransko vlaknino delimo na v vodi topno in v vodi netopno obliko. **Topna oblika prehranske vlaknine** se nahaja predvsem v stročnicah (fižol, grah, soja, leča, čičerka), sadju (citrusi, marelice, robidnice, borovnice, rozine, suhe slive), določenih vrstah zelenjave (artičoka, zelje, cvetača, brokoli, brstični ohrovt, čebula), ovsenih otrobih in ječmenu. Topna vlaknina se v vodi raztopi in tvori gelu podobno strukturo.

**Netopna oblika prehranske vlaknine** se nahaja predvsem v polnozrnatem ali črnem kruhu, polnozrnatih žemljicah, graham testeninah, rjavem rižu, določenih vrstah zelenjave (korenje (korenje, paradižnik, paprika, krompir, bučke, kumare), sadju (jabolka, hruške, fige, kivi, banane, gozdne jagode), oreščkih in semenih. Netopna prehranska vlaknina se v vodi ne raztaplja.

Netopna prehranska vlaknina pomaga omiliti drisko, medtem ko je pri zaprtju zaželeno povečana količina topne vlaknine in vode, da razahlja blato ter tako olajša odvajanje.

Prehranska vlaknina ima pomembno funkcijo v prehrani človeka, zato je ne svetujemo izključiti iz prehrane, ampak ravno nasprotno; svetujemo počasno in postopno povečevanje količine prehranske vlaknine do skupne količine 20 do 30 gramov prehranske vlaknine na dan. Najprej začnite uživati živila, ki so bogata s topno obliko prehranske vlaknine, potem pa še živila, ki vsebujejo netopno obliko prehranske vlaknine. Če vaše počutje po kakšnem zaužitem živilu ne bo dobro, ga črtajte z vašega jedilnika oziroma ga zamenjajte z drugim. V pomoč vam je lahko **Tabela 1**, kjer boste razbrali, koliko prehranske vlaknine je v posameznem živilu.

Osebam, ki so zaprte, svetujemo, da dodatno uživajo lanena semena, in sicer ne več kot dve jedilni žlici na dan ter ne dlje kot tri mesece. Lanena semena zaužijete skupaj s tremi decilitri tekočine (voda ali nesladkan čaj). Učinek traja šest mesecev, potem lahko postopek ponovite.

Osebam, ki imajo težave z zaprtjem in/ali drisko, svetujemo uživanje indijskega trpotca.

## Tabela 1: Vsebnost prehranske vlaknine na enoto živila

ŽIVILO	DOMAČA MERA	PREHRANSKA VLAKNINA (v gramih na domačo mero živila)
<b>STROČNICE</b>		
kuhan fižol	1/2 skodelice	6
kuhan grah	1/2 skodelice	4
kuhana soja	1/2 skodelice	5
kuhana leča	1/2 skodelice	4
<b>SADJE</b>		
olupljena pomaranča	1 sadež	3
olupljena limona	1 sadež	2
marelice	2 sadeža	3
črne robidnice	1 skodelica	8
rozine	1/2 skodelice	4
suhe slive	1/2 skodelice	15
suhe marelice	1/2 skodelice	10
jabolka	1 sadež	3
hruške	1 sadež	6
sveže fige	2 sadeža	3
banane	1 sadež	3
gozdne borovnice	1 skodelica	7
jagode	1 skodelica	4
<b>ZELENJAVA</b>		
kuhana artičoka	1 skodelica	10
kislo zelje	1 skodelica	2
kuhana cvetača	1 skodelica	3
kuhan brokoli	1 skodelica	2
kuhan brstični ohrovt	1 skodelica	5

ŽIVILO	DOMAČA MERA	PREHRANSKA VLAKNINA (v gramih na domačo mero živila)
rjava čebula	1 kos	2
korenje	1 kos	3
paradižnik	1 skodelica	1
zelena paprika	1 kos	2
rdeča paprika	1 kos	2
kuhan krompir	1 kos	1
pečen krompir, kifeljčar	1 skodelica	2
bučke	1 kos	1
kumare	1 skodelica	1
<b>ŽITARICE</b>		
ovseni otrobi	1/2 skodelice	13
ječmen	1/2 skodelice	16
polnozrnat kruh	1 kos	4
črni kruh	1 kos	1
polnozrnat žemlja	1 kos	5
praženi mešani oreščki	1/2 skodelice	6
rjavi riž (surov)	1/2 skodelice	2
<b>OREŠČKI, SEMENA</b>		
laneno seme	2 jedilni žlici	10
mandeljni	1/2 skodelice	10
sezamovo seme	1/2 skodelice	3

### Legenda:

- živilo vsebuje predvsem v vodi topno prehransko vlaknino
- živilo vsebuje predvsem v vodi netopno prehransko vlaknino

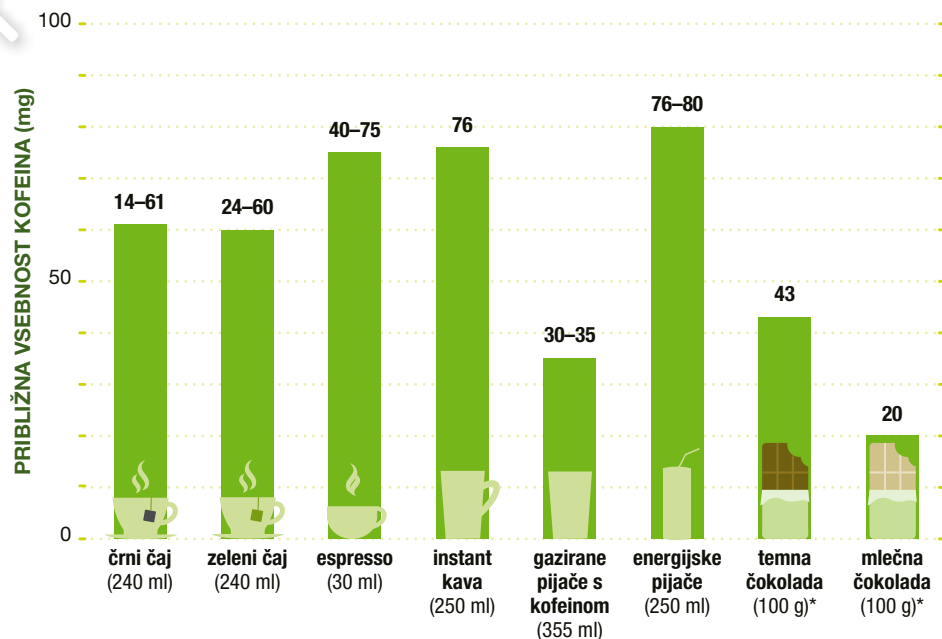
Vir: OPKP; [www.opkp.si](http://www.opkp.si) (Dostopno 1. 9. 2019)

## Kofein

Kofein poveča nastajanje želodčne kisline in stimulira delovanje debelega črevesa, predvsem njegovega zadnjega dela, zaradi česar ima pri posameznikih lahko odvajalni učinek. Te lastnosti kofeina lahko bolnikom s SRČ zelo poslabšujejo stanje. Svetujemo, da bolnik poskuša sam ugotoviti, ali mu kofein poslabšuje stanje ali ne. Če ugotovi, da mu poslabšuje simptome SRČ, svetujemo, da omeji uživanje kofeina na ne več kot 400 miligramov na dan, kar predstavlja ne več kot štiri skodelice kave na dan. Če ste ljubitelji kave, pijte brezkofeinsko kavo.



**Graf 1: Povprečne vrednosti kofeina v posameznih napitkih in živilih**



Vir: <http://www.nutris.org/prehrana/abc-prehrane/druga-snovi/187-koferin.html> in USDA\* (Dostopno: 8. 8. 2017)

## Alkohol

Alkohol vpliva na gibljivost in prepustnost črevesa ter na samo absorpcijo hranil. Zaradi vseh teh lastnosti lahko neugodno vpliva na stanje SRČ. Zato priporočamo, da zmanjšate uživanje alkohola oziroma ga uživajte le ob posebnih priložnostih. Splošna priporočila za bolnike s SRČ so, da vsaj dva dni na teden ne uživajo alkohola, preostale dni pa bi lahko ženske popile največ eno alkoholno enoto na dan, moški pa dve alkoholni enoti na dan. Ena alkoholna enota je definirana kot eno malo pivo (330 mililitrov z ne več kot pet volumskih odstotkov alkohola) ali kozarec belega ali rdečega vina (1,5 decilitra z ne več kot 12 volumskih odstotkov alkohola) ali šilce žgane alkoholne pijače (30 mililitrov z ne več kot 40 volumskih odstotkov alkohola).



## Začinjena hrana

Pri določenih bolnikih lahko začinjena hrana močno poslabša simptome SRČ, ki se pojavijo predvsem v obliki krčev in refluxa (zgage). V teh primerih priporočamo omejitev uporabe ostrih začimb in uživanja začinjene hrane. **Tudi čebula in česen ter začimbne mešanice, ki vsebujejo omenjene čebulnice, lahko poslabšujejo stanje SRČ, zato jih po potrebi izločite iz prehrane.** Pri blagih začimbah in zeliščih omejitev ni, le s količino bodite zmerni, saj lahko v večjih količinah prav tako sprožijo simptome SRČ.



### Maščoba

Mastna živila prav tako lahko zelo poslabšujejo simptome SRČ. Ti se lahko poslabšajo že med hranjenjem ali pa kmalu po njem. Maščoba namreč vpliva na gibljivost črevesa, pojav krčev, povečano nastajanje plinov, napenjanje in bolečine v trebuhu, ne nazadnje tudi na delovanje debelega črevesa in odvajanje blata, med drugim lahko povzroči tudi drisko.

Kljub vsemu pa je maščoba nujna za normalno delovanje človeškega organizma. Maščobe naj bi prispevale od 30 do 35 odstotkov dnevnega energijskega vnosa pri odraslih. Priporočen dnevni vnos maščobe za bolnike s SRČ, ki jim maščoba povzroča težave, se giblje med 40 in 50 grami na dan, kar za lažjo predstavo pomeni štiri jedilne žlice olja na dan.

Predvsem priporočamo, da zmanjšate vnos nasičene maščobe oziroma maščobe, ki je na sobni temperaturi v trdem agregatnem stanju (na primer suhomesnati izdelki, hrenovke, paštete, ocvirki, zaseka, mast, kislina in sladka smetana, maslo, kokosova ali palmina maščoba), ne pa tudi drugih maščob, kot so ribje in rastlinska olja (za uporabo v kuhinji so predvsem priporočljiva olivno, bučno, repično, laneno, konoplino in orehovo – olja toplotno ne obdelujemo, razen olivnega, pri katerem se moramo zavedati, da dlje ko ga bomo segrevali, več zdravju koristnih spojin bomo s tem uničili). Uporabljate lahko tudi koruzno in sončnično olje. Najbolje je, da v kuhinji uporabljate več različnih olj.



### Mleko in mlečni izdelki

Pod besedo »mleko« ne mislimo samo na kravje, ampak tudi kozje, ovčje in kobilje. Podobno velja za mlečne izdelke. Tako v mleku kot tudi v večini mlečnih izdelkov je naravno prisotna laktoza oziroma tako imenovani mlečni sladkor, ki lahko bolnikom s SRČ poslabša simptome ter izzove trebušne krče, napenjanje in pline. Podobne težave nastanejo tudi pri laktozni intoleranci, ki je zelo pogosta. Velikokrat se zgodi, da ima bolnik s SRČ pridruženo tudi laktozno intoleranco. Ocenjujemo, da naj bi imela vsaka druga odrasla oseba vsaj lažjo obliko laktozne intolerance.

Največja vsebnost laktoze je v navadnih mlečnih sladoleh, mleku in sirotki, sledijo sveži in mehki siri, kefir ter jogurti, najmanj laktoze pa imajo trdi siri in maslo. Poznamo pa tudi izdelke, ki jim s posebnimi tehnološkimi postopki odstranijo laktozo – na primer mleko, jogurt in sir brez laktoze.



Bolnikom s SRČ svetujemo uživanje mleka in mlečnih izdelkov brez laktoze, le če imajo potrjeno laktozno intoleranco, v nasprotnem primeru ne. Včasih si posamezniki zaradi različnih razlogov želijo biti na dieti brez mleka in mlečnih izdelkov. V tem primeru je treba vedeti, da ti izdelki predstavljajo bogat prehranski vir beljakovin in kalcija, zato mora oseba potrebe po omenjenih hranilih ustrezno nadomeščati z drugimi izdelki (na primer beljakovine z ribami, mesom, jajci; kalcij z gircami, zeleno-belo zelenjavo ali ustreznimi polnovrednimi žitaricami, kot so ovseni kosmiči, črni kruh). Če oseba meni, da ima težave z laktozo in še ni opravila ustreznih diagnostičnih preiskav, svetujemo poskusno obdobje stroge dvotedenske diete brez laktoze, pri čemer naj spremlja svoje počutje. Če se simptomi umirijo in počutje izboljša, svetujemo, da v prehrano znova vključi navadno mleko in mlečne izdelke. Če se težave vrnejo, naj do nadaljnjega uživa živila brez laktoze.

### Gluten

Gluten je beljakovina, ki jo vsebujejo pšenica, ječmen, rž, pira in kamut ter izdelki iz omenjenih žitaric (kruh, testenine in podobno). Ali gluten res vpliva na SRČ ali ne, še ni povsem jasno, je pa res, da se pri določenih bolnikih simptomi SRČ izboljšajo, če preidejo na brezglutensko prehrano, kljub temu da nimajo dokazane celiakije. Če bolnik želi poskusiti, ali bi mu brezglutenska dieta ustrezala ali ne, mu priporočamo šesttedensko brezglutensko dieto. Če se simptomi izboljšajo, naj poskusi v prehrano znova dodati glutenska živila. Če se simptomi poslabšajo, naj ostane na brezglutenski dieti. Pri tem pa je treba poudariti, da so glutenske žitarice odličen vir različnih hranil, zato jih je treba nadomeščati z ustreznimi brezglutenskimi živili, kot so koruza, ajda, proso, krompir, riž in oves.

### Tekočina

Vnos tekočine je pri ljudeh velikokrat prenizek, predvsem pri otrocih in starejših. V povprečju naj bi odrasla oseba popila med 1,5 do 3 litre tekočine na dan oziroma 35 mililitrov na kilogram telesne mase na dan. V poletnih mesecih so potrebe po tekočini še večje, lahko tudi več kot tri litre, ker je izguba vode iz telesa zaradi visokih temperaturnih obremenitev velika. Zadosten vnos tekočine ugodno vpliva na prebavo saj zmehča blato in tako preprečuje zaprtje.

Seveda pa ni pomembno samo koliko spijemo, ampak tudi kaj spijemo. Najprimernejši vir tekočine je navadna voda, sledijo blagi, nesladkani zeliščni čaji. Vsekakor pa se izogibajmo uživanju pijač, ki poslabšujejo simptome SRČ (napihnenost, napenjanje in trebušne krče), kamor sodijo predvsem gazirane, sladke gazirane in energijske pijače ter kava pa tudi pivo in druge alkoholne pijače. Zaradi splošnega zdravja svetujemo, da omejite tudi vnos drugih pijač z dodatnim sladkorjem, vode z okusom in sladili, sirupe, nektarje in tudi 100-odstotne sadne sokove.



### Probiotiki

Določeni probiotiki lahko nekoliko omilijo simptome SRČ. Probiotične kulture, ki lahko dokazano pomagajo, so *Bifidobacterium infantis* B5624, *Bifidobacterium animalis* DN-173 in *Lactobacillus plantarum* 299V. Bolnikom, ki bi želeli poskusiti delovanje probiotikov priporočamo, da izberejo probiotični izdelek, ki vsebuje vsaj eno izmed omenjenih kultur in ga uživajo štiri do osem tednov po navodilih proizvajalca. Če se izdelek izkaže za učinkovitega, svetujemo nadaljnje uživanje. V nasprotnem primeru izdelek zamenjajte in ponovite postopek. Lahko se zgodi, da noben probiotični sev ne bo občutno izboljšal simptomov SRČ.

### Zelišča

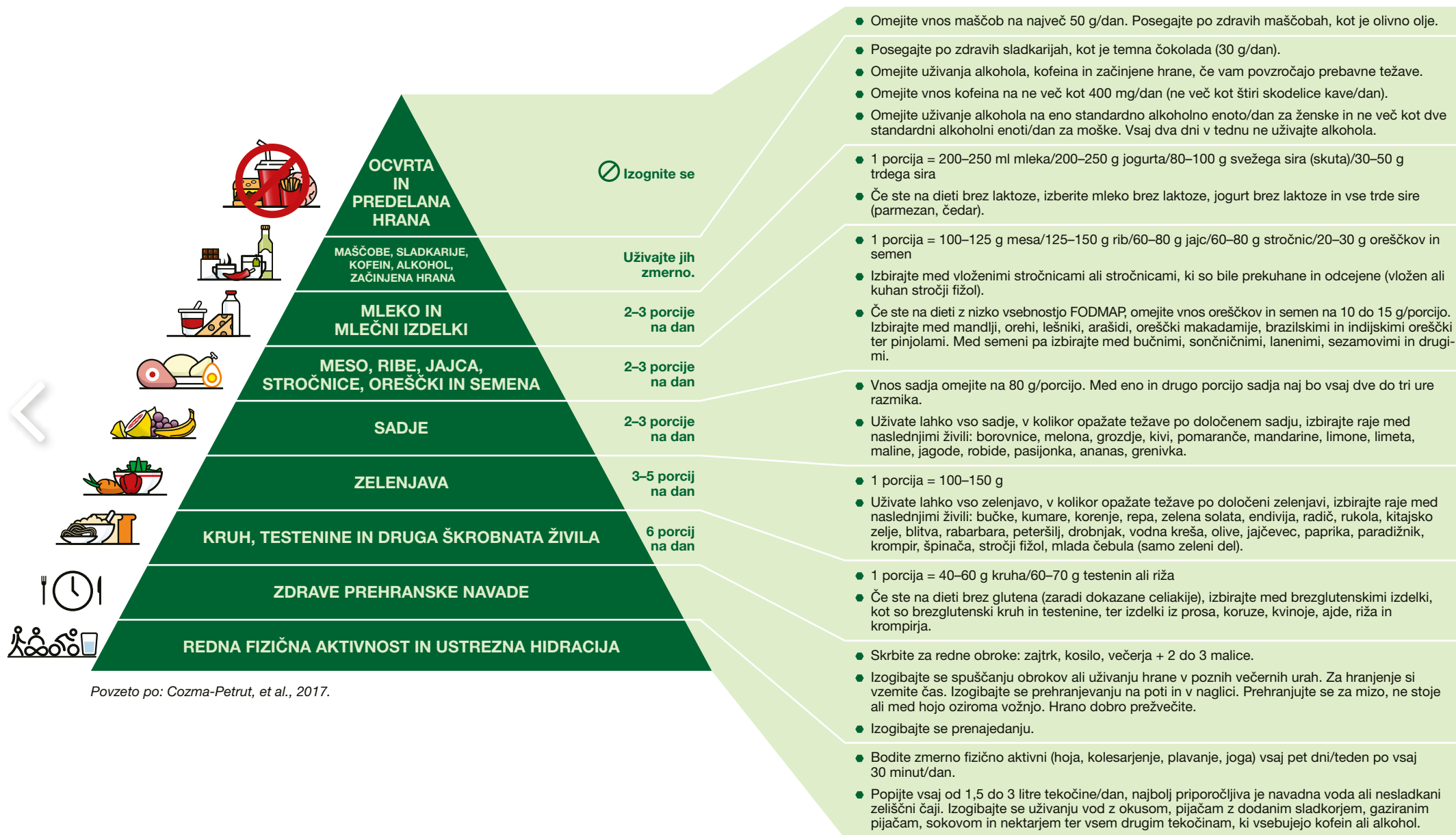
Danes se bolniki s SRČ za lajšanje svojih simptomov pogosto odločajo tudi za komplementarne načine zdravljenja ali lajšanja omenjenih težav. Sem sodita tudi uporaba različnih zelišč in zeliščnih pripravkov kot tudi uporaba različnih zdravil rastlinskega izvora. Nedvomno imajo določena zelišča ugoden vpliv pri lajšanju simptomov SRČ, predvsem poprova meta (*Mentha piperita*), aloe vera, kurkuma (*Curcuma*), navadna rosnica (*Fumaria officinalis*) in šentjanževka (*Hypericum perforatum*). Večji učinek pa naj bi imele kombinacije omenjenih zelišč. Vseeno pa je pri uporabi zelišč potrebna previdnost, predvsem pri uporabi šentjanževke. O uporabi zelišč, zeliščnih pripravkov ali zdravil rastlinskega izvora je potreben posvet z zdravnikom ali farmacevtom.

### Fizična aktivnost

Redna fizična aktivnost in prehrana se med seboj odlično dopolnjujeta. Njun skupni učinek pozitivno vpliva tudi na blaženje simptomov SRČ. Redna in zmerno intenzivna telesna vadba (30 minut na dan, vsaj pet dni v tednu), kamor sodijo hoja, tek, kolesarjenje, plavanje, joga in trening z utežmi, dokazano ugodno vplivajo na zmanjševanje simptomov SRČ. Redna telesna vadba ima ugoden vpliv tudi na stres, anksioznost, depresijo in boljšo samopodobo, kar posredno vpliva na lajšanje simptomov SRČ in s tem izboljša kvaliteto življenja.

Ob veliki telesni obremenitvi pa se zgodi ravno nasprotno – simptomi SRČ se lahko poslabšajo.





Povzeto po: Cozma-Petrut, et al., 2017.

### Dieta z nizko vsebnostjo FODMAP

Dieta z nizko vsebnostjo FODMAP (**F**ermentabilnih **O**ligosaharidov, **D**isaharidov, **M**onosaharidov in **P**oliolov) je v zadnjih letih predmet številnih raziskav, saj se je izkazala kot ena najučinkovitejših rešitev pri odpravljanju ali vsaj omilitvi simptomov SRČ. Skupne lastnosti FODMAP-ov so naslednje: lahko se slabše absorbirajo v tankem črevesu, so razmeroma majhne in osmotsko aktivne molekule, poleg tega pa jih bakterije lahko tudi hitreje prebavijo (fermentirajo). Sem sodijo že omenjena prehranska vlaknina in sladkorji, kot so saharoza, fruktoza, laktoza in glukoza ter sladkorni alkoholi, med katere uvrščamo predvsem sorbitol, manitol, eritritol in ksilitol. Če omejimo uživanje živil, ki so bogata z omenjenimi molekulami (določena živila iz skupine sadja, zelenjave, mesa in mesnih izdelkov, mleka in mlečnih izdelkov, oreščkov, morskih sadežev, glutena, nezdravih maščob in sladkorja), imajo črevesne bakterije na voljo manj hrane. Tako proizvedejo manj plinov in škodljivih snovi, kar vpliva na zmanjšanje neprijetnih simptomov SRČ.

#### Omenjena dieta se izvaja izključno pod nadzorom zdravnika in kliničnega dietetika.

Bolnik je na dieti navadno šest tednov, vsekakor pa ne dlje od šestih tednov, saj lahko to resno ogrozi njegovo zdravstveno stanje. Lahko pride do prenizkega energijskega vnosa in neželene izgube telesne mase ter do pomanjkanja vitaminov in mineralov, predvsem vitaminov B-kompleksa, kalcija, železa in cinka.

Po šestih tednih prične bolnik postopoma v prehrano uvajati posamezna živila, ki vsebujejo večje vsebnosti FODMAP. Bolnik povečuje količino posameznega živila in določi prag, pri katerem mu neko živilo povzroča težave. Če mu živilo ne povzroča težav, ga vključi v svojo prehrano, v nasprotnem primeru ga izključi iz prehrane.

V kolikor se simptomi kljub ustreznemu vodenju diete z nizko vsebnostjo FODMAP niso ustrezno zmanjšali, sledi pogovor z zdravnikom, da se poišče še druge terapevtske možnosti lajšanja simptomov SRČ.



### Izvajanje diete z nizko vsebnostjo FODMAP

Izvajate jo v treh stopnjah:

#### 1. STOPNJA:

Iz prehrane izključite vsa živila in pijače z visoko vsebnostjo FODMAP (odsvetovana živila), medtem ko vanjo vključite živila iz skupine dovoljenih živil (**Tabela 2**). Ta stopnja naj traja toliko časa, da se simptomi izboljšajo oziroma izginejo (navadno je to šest tednov in **ne dlje**). Če je bolnik na dieti FODMAP že dlje časa, lahko pride do prenizkega energijskega vnosa in neželene izgube telesne mase ter do pomanjkanja vitaminov in mineralov, predvsem vitaminov B-kompleksa, kalcija, železa in cinka.

#### 2. STOPNJA:

Ko težave izginejo, začnite **postopoma** v prehrano uvajati posamezna živila, ki vsebujejo večje vsebnosti FODMAP, oziroma živila, ki so na seznamu odsvetovanih. Začnite s sezonskim sadjem in zelenjavo, če je to mogoče, ter neprocesiranimi živilskimi izdelki. Ne uvajajte sladkih živil, sladil, čokolade, kakava ali soli. **Vsako živilo uvajajte posamično, na začetku v majhnih količinah in ne na tešče.** Po uživanju natančno spremljajte svoje počutje. Postopoma povečujte količino izbranega živila in določite prag, pri katerem vam to živilo povzroča težave. Če ugotovite, da vam to živilo ne povzroča simptomov, ga lahko redno vključujete v svojo prehrano. Če se simptomi SRČ znova pojavijo, živilo izključite iz prehrane.

#### 3. STOPNJA:

Ko težave izginejo, lahko uživate širši izbor živil, za katera ste ugotovili, da vam ne povzročajo težav. Še naprej se izogibajte živilom, za katera ste ugotovili, da vam poslabšajo simptome SRČ. Upoštevajte tudi vsa navodila, opisana v poglavju *Prvi korak prehranske podpore pri SRČ*.

**Če se simptomi kljub ustreznemu vodenju diete niso ustrezno zmanjšali, se posvetujte z zdravnikom o drugih terapevtskih možnostih lajšanja simptomov SRČ.**

**Tabela 2: Živila z visoko (odsvetovana živila) in nizko (dovoljena živila) vsebnostjo FODMAP**

	Visoka vsebnost FODMAP (Odsvetovana živila)	Nizka vsebnost FODMAP (Dovoljena živila)
<b>Zelenjava</b>	česen, čebula, fižol, cvetača, rdeča pesa, kisló zelje, gobe, soja, grah, artičoke, beluší, avokado, brokoli, brstíčni ohrovť, bob, buče, šalotka, zelena, por, koromač, leča, čičerika	bučke, kumare, korenje, repa, zelena solata, endivija, radič, rukola, kitajsko zelje, blitva, rabarbara, peteršilj, drobnjak, zeleni fižol, vodna kreša, olive, bambusovi vršički, jajčevec, paprika, paradižnik, špinača, stročji fižol, mlada čebula (samo zeleni del)
<b>Sadje</b>	jabolka, marelice, češnje, hruške, nektarine, breskve, slive, granatno jabolko, lubenica, fige, suho sadje, banana, nashi, kaki, mango, liči, papaja, ribez, goji jagode, vloženo sadje v naravnem soku, suho sadje	borovnice, melona, grozdje, kivi, pomaranče, mandarine, limone, limeta, maline, jagode, robide, pasijonka, ananas, grenivke
<b>Meso in mesni izdelki</b>	mesni izdelki (hrenovke, salame, paštete, klobase)	piščančje in puranje meso, govedina, svinjina, jagnjetina, raca, pršut
<b>Mleko in mlečni izdelki</b>	mleko (kravje, ovčje, kozje, kobilje), mleko v prahu, jogurt, pinjenc, kefir, mehki siri, skuta, sladka in kislá smetana, sladoleđ, mlečne kreme, mlečni in jogurtovi deserti, mlečni napitki (šejki)	mleko in mlečni izdelki brez laktoze ter mandljev in rižev napitek
<b>Jajca in izdelki iz jajc</b>	majoneze, jajčne kreme	jajca
<b>Škrobnata živila</b>	pšenična, ječmenova in ržena moka, pšenični in rženi kruh, pšenični kosmiči in otrobi, pšenični svaljki, testenine z glutenom, njoki, cmoki, kuskus, ječmen	brezglutenske testenine, riževi rezanci, rjavi neoluščen riž, krompir, sladki krompir, proso, prosena kaša, koruza, polenta, kvinoja, ajda, brezglutenski koruzni in ajdovi žganci, oves
<b>Oreščki</b>	pistacija	mandeljní, arašidi, lešniki, brazilski oreščki, oreščki makadamije, orehi, indijski oreščki, semena: kumine, chia; v majhnih količinah: sezamova, sončnična, lanena in bučna semena ter pinjole

	Visoka vsebnost FODMAP (Odsvetovana živila)	Nizka vsebnost FODMAP (Dovoljena živila)
<b>Ribe in morskí sadeži</b>	ribji namazi, ribje paštete, morskí sadeži in izdelki iz njih	male morske ribe 1-2x tedensko (sardele, sardine, inčuni, brancini, orade), velike morske ribe 1-2x mesečno (tuna, losos)
<b>Maščobe</b>	nasičene živalske maščobe (mast, ocvirki, zaseka, vidni deli živalske maščobe)	olivno olje; repično, orehovo, laneno in konopljinó olje (ne segrevajte jih; dodajte jih jedi, ko je že na krožniku), kokosovo maslo, kokosovo olje, ribje olje (v jed ga dodajte na koncu, na primer v ribjo rižoto)
<b>Pijače</b>	pijače z dodanim sladkorjem (pijače, sladkane s saharozo, visoko fruktozno-koruznim sirupom (angl. »HFCS«) ali koncentratom sadnega soka, na primer sadni nektarji, sirupi, ledeni čaji, s sladkorjem sladkani čaji, sladke gazirane pijače, pijače za športnike (športni napitki), energijske pijače, vode z okusom) in sokovi, sojin napitek, napitki iz cikorije (tudi kavne mešanice s cikorijo), pšenična kava	voda, mineralna voda, nesladkani čaji iz kamilice, mete, sladkega komarčka oziroma koprca, navadnega janeža, ingverja, limonske trave in v manjših količinah tudi črni in zeleni čaj, nesladkana kofeinska in brezkofeinska kava (po potrebi in v manjših količinah) ter mandljev in rižev napitek
<b>Druga živila (odsvetovano za dlje časa)</b>	vloženo in suho sadje (vsebuje veliko fruktoze), sadne ploščice, sladoleđ, mlečna čokolada, žvečilni gumi, ostre začimbe	temna čokolada ali kakav v prahu (brez mleka); sol (majhne količine); jabolčni in balzamični kis (ne več kot dve jedilni žlici na dan)
<b>Priprava hrane</b>	cvrtje, žar	kuhanje, dušenje, pečenje
<b>Sladila</b>	sladkor (saharóza; rjavi, beli in v prahu), fruktoza, visoko fruktozni sirup (HFCS), med, agavin sirup (ima visoko vsebnost fruktoze), glukoza, sladkorni alkoholi – polioli (maltitol, ksilitol, sorbitol, izomalt, laktitol, manitol, eritritol), melasa, javorjev sirup, rjavi rižev sirup, stevia, aspartam	

\* tabela je modificirana in dopolnjena z živilí, ki sicer ne vsebujejo visokih vsebnosti FODMAP, a kljub temu lahko poslabšujejo SRČ



## Primeri jedilnikov za bolnike s SRČ z nizko vsebnostjo FODMAP

### JEDILNIK 1

#### Zajtrk

vmešana ali ocvrta jajca, zelenjava (s seznama dovoljenih živil), rastlinski napitek (mandljev, rižev)

#### Dopoldanska malica

ovseni kosmiči, rastlinski napitek (kokosov, mandljev, rižev), borovnice, skodelica nesladkanega čaja

#### Kosilo

čista goveja juha s korenjem, dušeno piščančje bedro, dušen rjavi riž, sadna kupa (iz dovoljenega sadja)

#### Popoldanska malica

jagodni in borovničev smuti

#### Večerja

ajdove testenine s tuno, paradižnikovo omako in narezanimi olivami



### JEDILNIK 2

#### Zajtrk

na mandljevem ali riževem napitku kuhan rjavi riž s pravim kakavom, skodelica narezanih jagod in kivija, zeliščni čaj

#### Dopoldanska malica

gozdni sadeži z arašidovim maslom, posuti s sesekljanimi lešniki

#### Kosilo

bučkina juha, puranji zrezek v naravni omaki, pečen krompir, zelena solata s paradižnikom, limonov sorbet

#### Popoldanska malica

skodelica sadja

#### Večerja

jajčna omleta s špinačo, paradižnikova solata z bučnimi semeni in bučnim oljem





## JEDILNIK 3

### Zajtrk

prosenka kaša, kuhana na mandljevem ali riževem napitku, vmešano sadje (iz seznama dovoljenih živil) in mleti lešnik

### Dopoldanska malica

solata s paradižnikom, kumaro in papriko, pripravljena z oljnim oljem in posuta z nasekljanimi pinjolami

### Kosilo

piščančja juha, goveji zrezki v paradižnikovi omaki, riževe testenine, zelena solata

### Popoldanska malica

melona

### Večerja

stročji fižol v solati, trdo kuhano jajce, laneno olje



## JEDILNIK 4

### Zajtrk

jajca na oko, narezan paradižnik z oljčnim oljem

### Dopoldanska malica

smuti iz špinače, borovnic in jagod z dodanimi lanenimi semeni

### Kosilo

pečen losos, blitva s krompirjem, mešana solata

### Popoldanska malica

skodelica sadja

### Večerja

piščančje prsi z limono in ingverjem, kuhana zelenjava, rjavi riž

## JEDILNIK 5

### Zajtrk

polenta kuhana na rastlinskem napitku (mandljev, rižev) ali v mleku brez laktoze, mleti mandlji ali lešniki

### Dopoldanska malica

grozdje

### Kosilo

svinjska pečenka v naravni omaki, kuhan krompir, zelena solata

### Popoldanska malica

polovica skodelice oreščkov ali sadja

### Večerja

v pečici pečen sladki krompir s parmezanom, paradižnikova solata



## JEDILNIK 6

### Zajtrk

riževe ploščice z arašidovim maslom in borovnicami

### Dopoldanska malica

jogurt brez laktoze, kivi

### Kosilo

kumarična juha, rezanci z zelenjavno omako, skodelica jagod

### Popoldanska malica

sadna nabadala iz grozdja in jagod

### Večerja

hladna ajdova kaša v solati s papriko, koruzo, puranjimi kockami in balzamičnim kisom





JEDILNIK 7

**Zajtrk**

trdo kuhano jajce, vložene in odcejene sardine, paradižnik

**Dopoldanska malica**

sadni smuti s chia semeni, vrstica temne čokolade

**Kosilo**

čista piščančja juha, mesna rižota, popečeni jajčevci na olivnem olju

**Popoldanska malica**

pomaranča

**Večerja**

musaka iz krompirja, blitve in jajc



### Literatura:

- Bahrami, H. R. et al. Herbal Medicines for the Management of Irritable Bowel Syndrome: A Systematic Review. *Electron physician* 2016; 8: 2719–2725.
- Cozma-Petrut, A. et al. Diet in irritable bowel syndrome: What to recommend, not what to forbid to patients! *World J Gastroenterol* 2017; 23: 3771–3783.
- Orel, R. Sindrom razdražljivega črevesa. *Med Razgl* 2010; 49: 479–485.
- Owyang, C. Irritable Bowel Syndrome. *N Engl J Med* 2017; 376: 2496–2501.
- Portincasa, P. et al. Irritable bowel syndrome and diet. *Gastroenterol Rep* 2017; 5: 11–19.
- Simrén, M. et al. Management of the multiple symptoms of irritable bowel syndrome. *Lancet Gastroenterol Hepatol* 2017; 2: 112–122.
- Temple, J. L. et al. The Safety of Ingested Caffeine: A Comprehensive Review. *Front Psychiatry* 2017; 8: 1–19.

### Reference:

\*Avtor: doc. dr. Evgen Benedik, univ. dipl. inž. živ. tehnol., klinični dietetik Univerzitetni klinični center Ljubljana, Pediatrična klinika, Klinični oddelek za gastroenterologijo, hepatologijo in nutricionistiko in Biotehniška fakulteta, Oddelek za živilstvo, Skupina za humano prehrano

Datum izdaje: oktober 2019

Naklada: 15.000 izvodov

Izdajatelj: Bayer d.o.o., Bravničarjeva 13, 1000 Ljubljana, e-pošta: info.si@bayer.com

# Prebavne težave?

*Dovolite naravi,  
da vam  
pomaga.*

Iberogast®



## 1 naravna rešitev za 6 simptomov:

BOLEČINE V TREBUHU · SLABOST · OBČUTEK POLNOSTI  
NAPIHNJENOST · KRČI · VETROVI

Pred uporabo natančno preberite navodilo!  
O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali s farmacevtom.

