

Syndrom dráždivého tračníku

Syndrom dráždivého tračníku je funkční onemocnění trávicí soustavy, konkrétně tračníku – nejdelší části tlustého střeva. Projevuje se potížemi s vyprazdňováním (průjmy, zácpy) a bolestmi břicha. Lidé trpící tímto syndromem mají často vypořádky, které potraviny jim působí trávicí potíže a měli by se jím tím pádem zcela vyhýbat.

Obecně pro dietu při tomto onemocnění platí:

- Strava by se měla skládat především z přirozených, průmyslově co nejméně zpracovaných surovin.
- Vhodná tepelná úprava pokrmů je především vaření a dušení. Méně pak pečení a grilování.
Nejméně vhodné je smažení!
- **Vyhýbat se ztuženým rostlinným tukům** – margaríny, sušenky s krémovými náplněmi, oplatky, krémové zmrzliny, bílé pekárenské výrobky jako jsou rohlíky a sladké pečivo (hlavně listové těsto).
- Zdroje zdravých tuků – tučné mořské ryby, olivový olej, máslo, vejce, avokádo, ořechy a semena a oleje z nich – kokosový, dýňový.
- Vynechat uzeniny a paštiky, kupovat pouze kvalitní šunku, min. 92 % masa, nejlépe dušenou místo uzené.
- **Snížit příjem cukrů** – sladkosti, cukrovinky, slazené limonády. Omezit i ostatní zdroje sacharidů – přílohy jako rýže, brambory a těstoviny jsou plné sacharidů. Je dobré volit zdravější varianty jako např. rýže natural nebo do bílé rýže přidat trochu divoké (černé nebo červené, vaří se déle). Brambory podávat hlavně vařené. Těstoviny omezit obecně, a když, tak vybírat celozrnné varianty.
- Z pitného režimu vyřadit nápoje s bublinkami, kávu a alkohol.
- Pokud pacient snáší mléčné výrobky, měl by do stravy zařadit především ty kysané, jako je bílý jogurt kolem 3,5 % tuku (pozor na odtučněné jogurty, bývají zahušťovány škrobem a jsou do nich přidávány stabilizátory), podmáslí, kefíry (přírodní, nedoslazované), acidofilní mléka. Vhodné jsou i tvrdé sýry. Dále cottage, mozzarella nebo na namazání čerstvý sýr typu lučina. Výborný je kozí sýr.

Mgr. Lucie Weiss
nutriční poradce