

JAK USPOKOIĆ NADWRAŻLIWE JELITA DIETĄ LOW FODMAP?

Propozycje przepisów dla postaci
biegunkowej



STUDIO ŻYCIA
www.studiozycia.pl

Dietetyka Kliniczna &
Medycyna Żywienia

Anna Piekarczyk – dietetyk kliniczny; przeprowadzam programy żywieniowe dla osób cierpiących na każdą postać zespołu jelita nadwrażliwego. Zapraszam do współpracy.

Niniejszy poradnik nie podejmuje prób leczenia, stanowi jedynie źródło informacji. Zawarte tu rady nie mogą zastępować diagnostyki i leczenia, wszelkie wątpliwości należy wyjaśnić w porozumieniu z lekarzem.

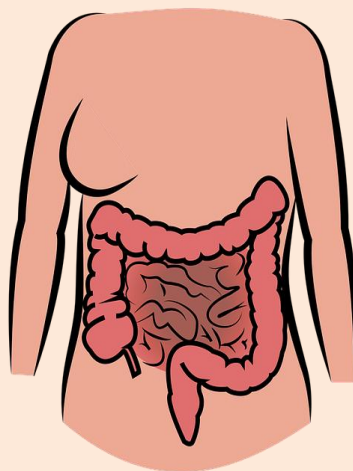
NIE PONOSIMY ODPOWIEDZIALNOŚCI za ewentualne powikłania wynikające ze stosowania diety bez nadzoru lekarskiego. Wszelkie prawa zastrzeżone. Każda reprodukcja lub adaptacja całości bądź części niniejszej publikacji, niezależnie od zastosowanej techniki reprodukcji (drukarskiej, komputerowej, fotograficznej i in.), wymaga pisemnej zgody Wydawcy.

www.studiozycia.pl

Dietetyka Kliniczna

e-mail: kontakt@studiozycia.pl

Obserwowane w ostatnich dekadach zmiany w sposobie odżywiania charakteryzują się m.in. znacznym wzrostem spożycia węglowodanów. Może wiązać się to z narastającym problemem zdrowotnym związanym z ich późniejszą nietolerancją oraz coraz powszechniejszymi zaburzeniami jelitowymi. Większość moich pacjentów to właśnie osoby z zaburzeniami trawiennymi, nadwrażliwym jelitem. Dlatego osobom zmagającym się z problemem „chorych jelit” o postaci biegunkowej zalecam sprawdzoną i dobrze udokumentowaną w badaniach dietę Low FODMAP, która przynosi korzyści znacznej grupie pacjentów. Wielu pacjentów przy częstych biegunkach prawie się głodzi, bojąc się prawie każdego produktu i efektów jego spożycia. Wynika to głównie z braku dobrej edukacji żywieniowej przy tego typu zaburzeniach. Poprzez ten poradnik chcę pokazać Wam, że dieta Low Fodmap może być jednak smaczna i odżywcza.



Co to jest FODMAP?

FODMAP to łatwo fermentujące wielocukry, dwucukry, cukry proste i alkohole wielowodorotlenowe. Obejmuje cukry, które nie są trawione i wchłaniane, ulegają szybkiej fermentacji w jelitach co też może przyczyniać się do wywołania objawów ze strony przewodu pokarmowego. Nadwrażliwość na te węglowodany jest charakterystyczna dla zaburzenia zwanego zespołem jelita nadwrażliwego.

Dieta Low FODMAP została zaproponowana przez australijskich naukowców i obecnie rekomendowana jest przez wielu lekarzy oraz dietetyków. Jest dietą ograniczającą lub w cięższych sytuacjach całkowicie wykluczającą zdolne do fermentacji, słabo wchłanialne węglowodany, takie jak: laktoza, fruktoza, fruktany, sorbitol i inne alkohole cukrowe, określanych mianem fermentujących oligo-, di-, monosacharydów i polioli.

Wykazano, że dieta uboga w FODMAP jest skuteczna w leczeniu pacjentów z chorobą Leśniowskiego-Crohna, przy zaburzeniach mikroflory jelitowej, nietolerancjach i alergiach pokarmowych i wrzodziejącym zapaleniem jelita grubego. Istnieją badania potwierdzające hipotezę, że dieta z małą zawartością węglowodanów zdolnych do fermentacji w 50% przypadków prowadzi do ustąpienia objawów zespołu jelita nadwrażliwego. Ograniczenie FODMAP w diecie matek karmiących może powodować ustąpienie objawów kolki u niemowląt.

Należy pamiętać też, iż nie wszystkie związki zawarte w FODMAP będą nasilać objawy.

Zapoznaj się z produktami o dużej zawartości FODMAP z produktami o niskiej zawartości FODMAP.

Źródło:

<https://www.nestlenutrition-institute.org/docs/default-source/poland-document-library/publications/secured/310fa100f45975f998490d6e8393f9a6.pdf?sfvrsn=0>

Tabela 1. Produkty spożywcze o dużej zawartości FODMAP⁴

NADMIAR FRUKTOZY W STOSUNKU DO GLUKOZY	LAKTOZA	FOS/GOS	ALKOHOLE POLI-OH	
			SORBITOL	MANNITOL
<p>Owoce:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ jabłka ■ wiśnie ■ mango ■ gruszki ■ arbuzy ■ owoce w syropie ■ soki owocowe ■ suszone owoce <p>Warzywa:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ szparagi ■ karczochy ■ groch <p>Miód</p> <p>Wysokofruktozowy syrop kukurydziany</p>	<p>Mleko</p> <p>Jogurty</p> <p>Produkty mleczne:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ ricotta ■ serki kremowe ■ lody ■ sosy mleczne 	<p>Zboża:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ żyto ■ pszenica ■ jęczmień <p>Owoce:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ brzoskwinie ■ arbuzy <p>Warzywa:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ karczochy ■ fasola ■ soczewica ■ cebula ■ czosnek <p>Inne:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ inulina ■ (suplementy diety) 	<p>Owoce:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ jabłka ■ morele ■ gruszki ■ porzeczki ■ nektarynki ■ śliwki <p>Soki owocowe</p>	<p>Warzywa:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ kalafior ■ grzyby ■ groszek zielony <p>Owoce:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ arbuzy

Tabela 2. Produkty o niskiej zawartości FODMAP²

OWOCE	WARZYWA	INNE PRODUKTY
<ul style="list-style-type: none">■ banany■ czarne jagody■ winogrona■ grapefruity■ maliny■ truskawki■ kiwi■ cytryny■ mandarynki■ pomarańcze■ melony	<ul style="list-style-type: none">■ marchew■ seler■ kukurydza■ bakłażan■ sałata■ dynia■ pomidory■ szczypiorek■ ziemniaki■ ogórki■ cukinia	<ul style="list-style-type: none">■ jogurty bezlaktozowe■ sery twarde■ masło ■ mleko ryżowe■ produkty bezglutenowe■ owies■ ryż ■ syrop klonowy■ sacharoza■ glukoza ■ jaja■ mięso

Biegunki.

Biegunka to oddawanie więcej niż 3 luźnych stolców na dobę. Nieleczona może doprowadzić do odwodnienia oraz licznych niedoborów, co przyczyniać się będzie do powolnego wyniszczenia organizmu.

Przyczyny biegunek:

- Nietolerancja laktozy, czyli cukru mlecznego (nabłonek jelitowy nie produkuje wystarczającej ilości enzymu zwanego laktazą, który trawi laktozę)
- Zakażenia przewodu pokarmowego (bakteryjne, wirusowe, grzybicze)
- Niektóre leki (np. antybiotyki, preparaty magnezu zażywane w nadmiarze)
- Dysbioza / SIBO
- Cukrzyca typu 2
- Radioterapia / chemioterapia
- Stres / nadwrażliwość emocjonalna

Zalecenia dla pacjenta na diecie FODMAP dla postaci biegunkowej.

- Dieta powinna być łatwostrawna, ubogobłonnikowa. Jeśli masz biegunkę nie spożywaj produktów pełnoziarnistych, surowych warzyw i owoców, orzechów, produktów wysoko przetworzonych (parówki, kiełbasy, tłuste sery). Spożywaj przez około 2-6 tygodnie produkty o niskiej zawartości FODMAP wg tabeli 2.
- Zaleca się podawanie posiłków o małych objętościach, co najmniej pięć razy na dobę.
- Pijemy między posiłkami, a nie do posiłków.
- Zaleca się płyny bogate w elektrolity: niegazowana woda średnio/-wysokozmineralizowana, mocna, czarna herbata, napar z lipy, czarnych jagód, sok z marchwi świeżo wyciskany wymieszany z wodą.
- Należy ograniczyć produkty nasilające perystaltykę jelit. Są to: kawa naturalna, suszone owoce, potrawy pikantne, napoje gazowane, pieczywo razowe, grube kasze (pęczak, gryczana), ryż brązowy, surowe warzywa i owoce ze skórą zwłaszcza warzywa kapustne, kalafior, brokuły, cebula, por, rzodkiewka, papryka, czereśnie, gruszka.
- Zaleca się zwiększyć w diecie produkty o działaniu zapierającym: kisiel, mąka ziemniaczana, żelatyna, ryż biały, kleik ryżowy, mocna gorzka herbata, napar z suszonych jagód.
- Wyeliminuj produkty smażone, grillowane na rzecz gotowanych w wodzie, gotowanych na parze, pieczonych w folii i duszonych.
- Wyłącz na jakiś czas produkty mleczne i laktozę: mleko krowie, kozie, jogurty, serki homogenizowane. Uwaga: tutaj szczególnie wyeliminuj produkty mające w składzie mleko w proszku.

- Nie spożywaj produktów bogatych w histaminę, która będzie nasilać procesy zapalne w jelicie: sery pleśniowe, czerwone wino, szampan, kiełbasy/szynki długodojrzewające, kiszonki, ocet, ryby w puszkach.
- Posiłki, napoje powinny mieć temperaturę pokojową. Unikaj zimnych potraw.
- Unikaj też w produktach dodatków tj.: sztuczne barwniki, aromaty, glutaminian sodu, aspartam, azotany, azotyny, kwas cytrynowy.
- Lekiem przeciwbiegunkowym o udowodnionej skuteczności jest loperamid, stosowany przed posiłkiem lub inną czynnością (stres, wyjście z domu, podróż) prowokującą biegunkę. Należy jednak wszelkie stosowanie leków skonsultować z lekarzem.

Polecam **kisiel z siemienia Inianego** wypijać codziennie wieczorem lub co drugi dzień przy częstych biegunkach.

Przepis:

2 łyżki siemienia Inianego (całe ziarna) zagotować w około dwóch szklankach wody. Gotować aż zrobi się gęsty kisiel. Następnie od razu odcedzić i zostawić chwilę do wystygnięcia. Można kisiel wymieszać z jakimś sokiem owocowym. Pić powoli małymi łyżkami. Ziarenka wyrzucić.

Taki napar doskonale poprawia funkcjonowanie i śluzówkę całego przewodu pokarmowego.

Najczęstsze pytania:

Co z glutenem?

Wyłączenie glutenu może być pomocne w opanowaniu uporczywych biegunek. Jednakże jeśli nie odczuwasz dolegliwości po spożyciu zwykłego pieczywa, nie ma potrzeby unikania go zwłaszcza, że produkty zbożowe zawierające gluten to dobre źródło białka, węglowodanów, witamin z grupy B, żelaza, cynku, magnezu. Eliminując je bez przyczyny i nie zastępując ich innymi produktami doprowadzasz do wystąpienia poważnych niedoborów w szybkim tempie.

Co z probiotykami?

Do tej pory nie ma wystarczających danych naukowych pozwalających rekomendować określony probiotyk w zmniejszaniu objawów jelita nadwrażliwego. Ponadto, co sama często zauważam wśród swoich pacjentów, którzy na własną rękę stosują różne probiotyki może dochodzić do nasilenia dolegliwości w IBS i większego przerostu mikroflory w jelicie cienkim.

Co daje picie wystarczające ilości wody?

Picie odpowiedniej wody w czasie biegunki ma ogromne znaczenie, ponieważ chroni organizm przed niebezpiecznym odwodnieniem. Do momentu ustąpienia dolegliwości najlepiej odstawić kawę, napoje słodzone oraz alkohol, które mogą tylko wydłużać i nasilać objawy. Sięgać możesz natomiast po łagodne herbaty, napary przygotowywane na bazie ziół.

Jeśli jabłko to jakie?

Jabłka zawierają dużo pektyn, które mają działanie przeciwbiegunkowe. Pektyna natomiast zagęszcza wodniste stolce. W diecie FODMAP jabłko zwłaszcza surowe nie jest zalecane. Można jednak przy lepszej tolerancji na FODMAP przygotować mus jabłkowy lub upiec jabłko ze skórką. Najbardziej uważać należy na sok jabłkowy! Jest bogatym źródłem fruktozy, która może nasilać dolegliwości.

Tłuszcze zwierzęce i białko, czy są szkodliwe?

Ciężkostrawne tłuszcze zwierzęce, szczególnie smażone, mogą nasilać dolegliwości chorych z IBS. Białko zwierzęce raczej nie stwarza problemów zdrowotnych chorym z IBS. Czasem jednak resztki niestrawionego białka docierają do jelita grubego, gdzie podlegają rozkładowi w procesach gnilnych, co może wywołać biegunkę i cuchnące gazy. Zdarza się tak po spożyciu mięsa bogatego w tłuszcze i tkankę łączną.

Substancje słodzące. Czy ksylitol można spożywać przy biegunkach?

Chcę zwrócić szczególną uwagę na popularne substancje słodzące takie jak: ksylitol, erytrytol, sorbitol, itd. Czy faktycznie są takie bezpieczne dla jelit? Okazuje się, że u osób z zespołem jelita nadwrażliwego i innymi problemami trawiennymi takimi słodzikami można sobie tylko zaszkodzić. Należy podkreślić, że poliole nie są w całości wchłaniane w jelicie cienkim i przechodzą do jelita grubego, gdzie ulegają fermentacji przez bakterie przewodu pokarmowego. Mogą więc wywoływać wzdęcia, biegunkę oraz niestrawność i pogorszyć już istniejące stany zapalne jelit. Ponadto, osoby z niewydolnością nerek nie powinny stosować ksylitolu, prawdopodobnie z powodu nasilenia katabolizmu puryn. A więc nie zawsze to co uznane jest za zdrową żywność, faktycznie będzie dobrze wpływać na Twój organizm.

Bibliografia:

- Dietoterapia. Dominika Głąbska, Lucyna Kozłowska, Ewa Lange, Dariusz Włodarek PZWL, 2015.
- Zespół jelita nadwrażliwego, M. Jarosz, J. Dzieniszewski, PZWL, 2015
- FODMAP; Gastroenterologia Praktyczna; <https://gastroenterologia-praktyczna.pl/a2778/FODMAP.html>
- Rola mikrobioty jelitowej w zespole jelita nadwrażliwego; Postepy Hig Med Dosw (online), 2018; 72: 215-226; <https://phmd.pl/api/files/view/356023.pdf>
- Rola FODMAP w zaburzeniach czynnościowych przewodu pokarmowego; STANDARDY MEDYCZNE/PEDIATRIA v 2015 v T. 12 v 89-94; <https://www.nestlenutrition-institute.org/docs/default-source/poland-document-library/publications/secured/310fa100f45975f998490d6e8393f9a6.pdf?sfvrsn=0>
- Dieta w chorobie nowotworowej. Aleksandra Kapała, Buchmann, 2016
- Leczenie dietetyczne pacjentów z zespołem jelita nadwrażliwego; Borgis - Nowa Medycyna 3/2010, s. 89-95 <http://www.czytelniamedyczna.pl/3573,leczenie-dietetyczne-pacjentow-z-zespolem-jelita-nadwrażliwego.html>



Propozycje przepisów pomocnych przy bieguncie

Przepisy są tylko propozycją dla pacjenta z biegunką. Zalecamy zamieniać produkty, najlepiej wg listy produktów o niskiej zawartości FODMAP i komponować dania wg własnych upodobań.

Śniadania

- **Tosty z jajkiem.**

Jajka (1- 2) ugotuj w wodzie na twardo. Tosty lub zwykły chleb podpiecz w tosterze lub piekarniku. Posmaruj lekko masłem, pokrój jajko w plastry i połóż na tosty. Możesz kanapkę posypać koperkiem lub natką pietruszki.

- **Kanapka z serkiem twarogowym z nasionami czarnuszki.**

Składniki na twarożek:

- 100 g twarogu białego
- 2 łyżki mleka bezlaktozowego
- łyżeczka oleju z czarnuszki
- Dodatki opcjonalnie

Zmieszaj składniki, smaruj na pieczywie. Nałóż na kanapkę.

- **Omlet na parze z ryżem.**

Składniki:

2 jajka
1 łyżka mleka bez laktozy lub wody
1 łyżeczka oliwy
1 mniejszy pomidor
2 plasterki sera mozzarella potartego
2-3 łyżki ugotowanego białego ryżu
szynka drobiowa
posiekana świeża bazylia
sól, pieprz, zioła prowansalskie

Jajka, mleko, oliwę najlepiej wymieszać mikserem. Dodać ryż, pokrojoną szynkę, ser i przyprawy. W garnku zagotować wodę, na garnku postawić patelnię (musi pasować do obwodu garnka), rozgrzać, posmarować delikatnie masłem i wylać masę jajeczną. Przykryć pokrywką i parować do momentu aż masa się zetnie. Można widelcem nakłuć omlet, żeby masa szybciej się ścięła. Omlet polecam posypać świeżą natką pietruszki.

- **Komosa ryżowa z czarnymi jagodami.**

Składniki:

- komosa ryżowa, gotowana, ½ szklanki
- czarne jagody, 2 łyżki
- woda z mlekiem roślinnym, 1 szklanka
- syrop klonowy, 1 łyżeczka
- 1 średni banan

Komosę zalać wodą i gotować do momentu, aż stanie się miękka. Czarne jagody (mogą być mrożone) dodać do ugotowanej komosy razem z syropem lub zwykłym cukrem. Wymieszać. Pokroić banana i dodać do komosy.

- **Cynamonowa kasza jaglana.**

Składniki:

- Kasza jaglana, ½ szklanki
- Cynamon, szczypta
- Mleko roślinne, 1 szklanka
- Siemię lniane świeżo mielone, 1 łyżeczka
- Płatki migdałowe, 1 łyżeczka

Kasze gotujemy w mleku na sypko razem z cynamonem. Jabłko obieramy i ścieramy na tarce o najmniejszych oczkach. Dodajemy do kaszy. Posypujemy zmielonym siemieniem lnianymi i migdałami. Chwile jeszcze gotujemy. Można dosłodzić syropem klonowym lub zwykłym cukrem.

- **Amarantus z kaszą jaglaną i owocami.**

Składniki:

- Pół szklanki nasion amarantusa (można mniej)
- 2 łyżki kaszy jaglanej
- 1 szklanka wody (można mieszać z mlekiem bezlaktozowym lub roślinnym)

- 1 łyżka jogurtu naturalnego bez laktozy
- Odrobina cukru
- mus owocowy: jabłkowy, jagodowy, brzoskwiniowy

Nasiona amarantusa i kaszę jaglaną gotujemy w mleku i wodzie. Mieszamy często. Odstawiamy na chwilę, aż nasiona wchłoną płyn. Dodajemy jogurt, mieszamy, a całość polewamy ulubionym musem.

- **Jogurtowy pudding chia z musem jagodowym.**

Składniki:

- Pół szklanki mleka roślinnego lub jogurtu kokosowego (*najszybciej do zakupienia w Lidlu*)
- 2 łyżeczki nasion chia
- łyżeczka syropu klonowego
- Pół szklanki jagód

Do jogurtu wsypujemy porcję nasion chia. Słodzimy syropem lub cukrem. Mieszamy i wstawiamy do lodówki na minimum godzinę. Miksujemy jagody i polewamy musem na pudding. Można podać całe jagody. Jeżeli układ pokarmowy jest zbyt wrażliwy, zalecam przetrzeć jagody z pestek.

Obiady i Kolacje

- **Marchwianka.**

Składniki:

- Woda
- 4 obrane marchewki
- Szczypta soli
- Posiekany koperek
- Oliwa/Masło

Wrzucamy marchewki (pokrojone w plasterki lub starte na grubych oczkach) do wody;

Wody ma być tyle, żeby zakrywało marchewki; lekko solimy i gotujemy wszystko do miękkości. Pod koniec gotowania dodajemy łyżeczkę masła lub oliwy oraz koperek. Zblendować. Zupę podczas biegunek najlepiej podawać małymi porcjami przez cały dzień.

Pod koniec gotowania możemy dosypać do zupy szklankę błyskawicznych płatków ryżowych i gotować minimum 5 minut.

- **Krem z cukinii.**

Składniki:

- Dowolny mały kawałek mięsa drobiowego
- 1 średnia cukinia
- 1 marchewka
- Mały korzeń pietruszki oraz pasternaku
- 5 łyżek płatków ryżowych lub jaglanych
- Sól, pieprz, zioła prowansalskie

Przygotuj bulion: do garnka wrzucić mięso, marchew, pietruszkę, pasternak, pokrojoną w grube kawałki cukinię i zalać wodą tak, aby dobrze przykrywała składniki. Gotuj aż mięso zmięknie, po czym je wyjmij. Przypraw zupę i zmiksuj na gładki krem. Zalecam zagęścić płatkami ryżowymi lub jaglanymi. Zupę można zabielić małą łyżeczką jogurtu naturalnego lub mlekiem roślinnym.

- **Krem karotenowy regenerujący.**

Składniki:

- Marchewki, 2 mniejsze sztuki
- Mały batat
- 1 mała cebulka (opcjonalnie)
- 1 szklanka pokrojonej w kostkę dyni
- ½ szklanki mleka kokosowego
- Szczypta kardamonu
- Sól, pieprz
- łyżki oleju rzepakowego

Rozgrzej olej w garnku. Wrzucić pokrojoną marchew, batat, dynię i cebulę i podsmaż chwilę. Zalać wszystko wodą. Gotuj na wolnym ogniu około 20 minut. Przypraw, dodaj mleko kokosowe i zmiksuj blenderem.

Zupa ryżowa z warzywami.

Składniki

- 500 g udźca z indyka bez kości
- 2 marchewki
- 1 korzeń pietruszki
- 3 ziemniaki

- kawałek selera
- 2 torebki białego ryżu
- ziele angielskie, listek laurowy, sól, pieprz
- natka zielonej pietruszki lub koperek

Warzywa kroimy w grubszą kostkę. Umyte mięso wkładamy do garnka i zalewamy zimną wodą i gotujemy na wolnym ogniu.

Teraz obieramy ziemniaki. Po około 20 minutach gotowania wrzucamy do zupy pokrojone w kostkę ziemniaki oraz biały ryż. Gotujemy około 20 minut, aż ziemniaki i ryż będą miękkie. Przyprawiamy. Na koniec wyciągamy mięso, obieramy i wrzucamy z powrotem do zupy. Podajemy z natką zielonej pietruszki lub koperkiem.

- **Kotlety mielone z indyka i komosą gotowane na parze.**

Mięso mielone mieszamy z jajkiem. Do mięsa dodajemy ugotowaną komosę ryżową (pół szklanki) oraz koperek. Wszystko przyprawić (zioła: majeranek, zioła prowansalskie) i wymieszać. Z masy formujemy kulki, spłaszczamy i gotujemy na parze.

- **Makaron z łososiem i pesto.**

Składniki:

- Makaron (polecam makaron ryżowy)
- Pesto pietruszkowe (mała garść natki pietruszki zblenduj razem z 2 łyżkami oliwy z oliwek)
- marchew
- łosoś wędzony na gorąco.
- Przyprawy: majeranek, bazylija, sól, pieprz

Makaron ugotuj wg wskazówek na opakowaniu. Na patelni podsmaż z małą ilością wody startą na dużych oczkach marchew (oliwa z wodą). Do garnka przełóż makaron, podsmażoną marchew, dodaj pesto i wędzonego łososia. Chwilę podgrzej, wymieszaj, przypraw.

- **Cukinia faszerowana mięsem.**

Składniki:

- 1 średnia cukinia
- mięso z piersi indyka, mielone
- ryż basmati biały
- mała cebulka

- 1 mała marchew
- olej rzepakowy tłoczony, 1 łyżka
- sól biała
- pieprz czarny
- zioła prowansalskie

Cukinie umyj, przekrój wzdłuż na pół. Wydrąż pestki i miąższ. Na oliwie zeszklij cebule, dodaj zmielone mięso indyka, miąższ cukinii, marchewkę pokrojoną w plasterki i podsmaż. Zmieszaj z ugotowanym ryżem.

Możesz dodać pomidora pokrojonego w kostkę, bez skórki.

Dopraw do smaku ziołami, solą i pieprzem.

Nadziej cukinie przestudzonym farszem i zapiekaj w piekarniku w temp. 180 st. C około 30-40 minut.

Przekąski (na II śniadanie i deser)

- **Kisiel jagodowy.**

Składniki:

- Pół szklanki jagód (mogą być mrożone)
- 2 łyżeczki mąki ziemniaczanej
- 3/4 szklanki wody

Wodę z jagodami zagotuj w małym rondlu lub garnuszku. Mąkę ziemniaczaną rozpuść w 2 łyżkach wody i wlej do gotujących się jagód. Gotuj jeszcze chwilkę. Jeśli chcesz dosłodzić, dodaj szczyptę cukru zwykłego lub syropu klonowego.

- **Ryż duszony z jabłkiem.**

Pół torebki ugotowanego ryżu białego z łyżeczką masła i jabłkiem startym na tarce dusić w rondelku około 6 minut. Gotowe danie polej jogurtem naturalnym oraz łyżką syropu klonowego.

Rada: zamiast ryżu można zastosować komosę ryżową, kaszę jaglaną, amarantus, ale także można mieszać różne zboża ze sobą.

- **Tapioka jagodowa.**

Składniki:

- ½ szklanki tapioki (peretki)
- 1,5 szklanki mleka roślinnego
- 1 łyżeczka cukru zwykłego
- 4-5 łyżki jagód świeżych, mrożonych lub liofilizowanych (proponuję również inne owoce o niskiej zawartości FODMAP z tabeli)

Peretki tapioki wsypujemy do miski i zalewamy dwiema szklankami wody, zostawiamy na około 3-4 godziny do namoczenia. Po tym czasie tapiokę odcedzamy na sicie.

Tapiokę dajemy do garnuszka, zalewamy mlekiem i gotujemy na wolnym ogniu, cały czas mieszając, aż powstanie budyń. Słodzimy do smaku, można użyć kurkumy dla lepszego koloru. Połowę budyniu przekładamy do deserowych miseczek. Do pozostałego budyniu dodajemy zmiksowane lub liofilizowane jagody, mieszamy i nakładamy na pierwszą warstwę. Można posypać jeszcze płatkami migdałowymi lub innymi dodatkami.

- **Tapioka bananowa.**

Składniki:

- ½ szklanki tapioki
- 1 mały dojrzały banan
- Mleko ryżowe

Ugotuj tapiokę na mleku ryżowym, dosładzając do smaku.

Banan zmiksuj także z odrobiną mleka ryżowego. Wymieszaj tapiokę z musem bananowym.

- **Koktajl awokado-kiwi-banan.**

Składniki:

- ½ sztuki awokado
- ½ sztuki banana
- ½ sztuki kiwi
- 4 łyżki jogurtu naturalnego bez laktozowego (lub jogurtu roślinnego)
- Cukier do smaku / syrop klonowy
- Woda

Owoce obrać, pokroić na drobniejsze kawałki i wrzucić do blendera. Dodać jogurt oraz cukier i zblendować do konsystencji koktajlu. Można rozcieńczyć wodą.

- **Kisiel z babką płesznik.**

Nasiona babki płesznika to doskonały środek na zaparcia oraz biegunki. Uważać jednak należy z ilością. Przekraczanie zalecanych dawek przynosi często efekty odwrotne do pożądaných.

Składniki:

Kisiel domowy lub gotowy (np. Super kisiel Winiary)

½ łyżeczki nasion babki płesznik

Do kubka wlej 175ml wrzącej wody (około 3/4 kubka).

Zawartość opakowania np. Winiary powoli wsyp do kubka cały czas energicznie mieszając przez około minutę. Dodaj nasiona babki płesznik. Odczekaj około 7 minut.

- **Pieczone jabłko z żurawiną.**

Składniki:

- 1 nieduże jabłko
- 2 łyżki żurawiny (lub jagód) ze słoiczka
- 1 łyżeczka syropu klonowego

Ściąć górne części jabłek wraz z korzonkami i wydrążyć gniazda nasienne. Jabłka ułożyć w blaszce do pieczenia i wypełnić żurawiną. Piec przez 25 minut.

Jabłka wyjąć z piekarnika, każde poleć syropem i piec przez kolejne 5 minut. Podawać ciepłe.

- **Omlet biszkoptowy z owocami.**

Składniki:

- 2 jajka
- 2 lekko czubate łyżki mąki pszennej
- 1-2 łyżki naturalnego serka homogenizowanego (bez laktozy) lub jogurtu naturalnego
- 1 łyżeczka syropu klonowego
- 2 garście truskawek/malin/banan

Oddzielić białka od żółtek. Białka ubić na sztywną pianę, dodać żółtka i dalej miksować. Do ubitych jajek wsypać i delikatnie wymieszać wszystko łyżką. Patelnię natłuścić małą ilością masła lub oliwy. Rozgrzać patelnię i wlać masę jajeczną; smażyć na złoty kolor. Gdy spód

omleta będzie całkowicie ścięty, smażyć chwilę z drugiej strony. Gotowy omlet posmarować syropem i serkiem. Na wierzch ułożyć pokrojone owoce. Można go złożyć na pół.