**Majówka a Ty masz chore jelita? Na te produkty warto zwrócić uwagę**

**Majówka to wyjątkowy czas w kalendarzu większości Polaków. Wyjazdy bliższe i dalsze, spotkania z rodziną i znajomymi, wspólne grillowanie, to tylko niektóre z pomysłów na to, jak ją spędzić. Jak widać, nie brakuje okazji do spożywania posiłków. Co jednak, gdy za każdym razem po odejściu od stołu odczuwamy nieprzyjemne dolegliwości ze strony układu pokarmowego i nie możemy sobie pozwolić na swobodne ucztowanie? W takich przypadkach trzeba szukać przyczyny i skutecznych rozwiązań. Oto jak się za to zabrać.**

**Czego unikać, gdy cierpią jelita?**

Choroby jelit dotykają osób w każdym wieku. Nieprzyjemne dolegliwości uprzykrzają codzienne funkcjonowanie. Często dają się we znaki, gdy najmniej się tego spodziewamy. Dolegliwości ze strony układu pokarmowego są czasem tak silne, że zmuszają cierpiące osoby do całkowitego wycofania się i rezygnacji z życia towarzyskiego. Istnieją jednak sposoby na to, by nie rezygnować ze wspólnego spędzania czasu i wspólnych posiłków. Wymaga to jednak odrobiny zaangażowania.

Jak zapewnia Roksana Środa, dietetyk kliniczna i założycielka MajAcademy: – Nawet chorując na jelita nie musisz rezygnować z wspólnych posiłków w gronie rodziny i znajomych. Ważne, by były one przygotowane z odpowiednio dobranych składników.

W przypadku większości chorób jelit jednym z elementów skutecznej terapii jest specjalna dieta, tzw. low foodmap, która polega na wykluczeniu z jadłospisu żywności wysoko fermentującej. Co się na nią składa? Wszystkie produkty podlegające wykluczeniu można znaleźć w e-bookach, dostępnych na platformie MajAcademy.

**Lista zakazanych produktów**

Dieta przy chorych jelitach powinna być przede wszystkim lekkostrawna. Zdecydowanie powinno się unikać produktów przetworzonych, ale również tych, które zawierają duże ilości błonnika pokarmowego. Niestety błonnik, który dla zdrowych osób jest dobroczynny, w przypadku chorych jelit może powodować znaczące problemy z wchłanianiem, a nawet uszkadzać jelita.

Nie zaleca się także spożywania wędlin i kiełbas, nawet podczas majówki. Na szczęście jest wiele innych, zdrowszych produktów, które z powodzeniem można położyć na grilla.

**Produktami, które należy całkowicie wykluczyć, są:**

• cebula, czosnek, por;

• rośliny strączkowe np. fasola, groch, soczewica;

• mleko oraz śmietana;

• słone przekąski (chipsy, paluszki);

• miód, w każdej postaci;

• sklepowe słodycze;

• owoce: gruszki, jabłka, morele, śliwki, daktyle;

• warzywa: kapusta, brukselka, kalafior;

• pełnoziarniste produkty zbożowe,np. chleby.

Całkowicie zakazane są także wszelkiego typu napoje alkoholowe. Lepiej odmówić sobie spożywania zarówno mocnych trunków, jak i słodkich drinków. To samo tyczy się wszelkich napojów gazowanych oraz soków.

**Produkty całkowicie bezpieczne**

Mając świadomość na temat tego co szkodzi i wzmaga dolegliwości jelitowe, osoby borykające się z tym problemem nie muszą rezygnować z przyjęć ani kulinarnych spotkań w gronie znajomych. Tym bardziej, że lista wykluczeń wcale nie jest tak długa, jak mogłoby się wydawać. Dieta low foodmap dopuszcza spożywanie sporej ilości bezpiecznych produktów, które mogą być składnikami wielu ciekawych potraw. Dotyczy to także posiłków spożywanych w hotelach i restauracjach. Eksperci uspokajają – choroby jelit nie wykluczają podróżowania.

Jak się do tego przygotować? Roksana Środa radzi, by planując posiłki koniecznie wziąć pod uwagę to, co nam służy, a co szkodzi. Z kolei zamawiając konkretny posiłek w restauracji, można poprosić o wykluczenie składników, których nie tolerujemy, jak np. czosnek czy cebula. Ciężkie sosy z powodzeniem można zastąpić oliwą. Na platformie MajAcademy dostępna jest tabela produktów dozwolonych, z których można korzystać zarówno bez ograniczeń, jak i w sposób ograniczony.

Bezpiecznym rozwiązaniem będzie spożywanie warzyw i owoców, jednak także tutaj trzeba pamiętać, że tylko tych wybranych. Śmiało można za to sięgać po:

• chude mięso, np. pierś z kurczaka, indyk;

• ryby, np. dorsz, szczupak, sandacz;

• owoce morza, np. krewetki;

• warzywa: ziemniaki, marchew, pietruszkę, dynię, ogórki, pomidory;

• owoce: mandarynki, pomarańcze, kiwi, jagody, truskawki, jabłka, banany;

• orzechy – zarówno włoskie, jak i laskowe;

• oleje roślinne i oliwy;

• makaron bezglutenowy, np. gryczany, a także ryż, kaszę i komosę ryzową;

Do picia najlepiej jest wybierać zwykłą wodę niegazowaną. Można oczywiście dodać do niej plasterek cytryny lub ogórka. Wskazane są także delikatne ziołowe herbatki.

**Nie przesadzaj z ilością**

Chociaż istnieje lista bezpiecznych produktów, które nie powinny powodować żadnych dolegliwości, to jednak trzeba z niej mądrze korzystać. Przy problemach z jelitami ważne jest bowiem nie tylko co, ale ile jemy. Najrozważniej będzie spożywać około 5 posiłków dziennie, w regularnych odstępach czasu. Szczególną uwagę należy zwrócić na ostatni posiłek, który nie powinien być spożywany zbyt późno. Optymalna pora to około 2-3 godzin przed pójściem spać.

Odpowiedni sposób przygotowania potraw również jest istotny dla osób zmagających się z problemami jelitowymi. Dobrze rozdrobnione cząstki są lepiej przyswajalne, dlatego wybierajmy dania z drobno posiekanymi składnikami. Ułatwi to pracę układu pokarmowego.

Posiłki powinny być świeże. Lepiej zrezygnować z tych, które stoją już kilka godzin, nawet w szczelnie zamkniętych pojemnikach. Niestety w żywności bardzo szybko namnażają się bakterie. Dla osoby zdrowej będą one zupełnie nieszkodliwe, ale przy chorobach jelit mogą stanowić spore niebezpieczeństwo.

Nie smażymy także jedzenia, które będzie spożywane przez osoby zmagające się z chorobami jelit. Oczywiście obróbka cieplna jest dopuszczalna, jednak smażenie zdecydowanie odpada.

 ---------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Kontakt dla mediów**

Patrycja Ogrodnik

PR Manager

[p.ogrodnik@commplace.com.pl](http://p.ogrodnik@commplace.com.pl)

tel. 692 333 175