**Chorujesz na jelita? Te przepisy na tradycyjne potrawy świąteczne są dla Ciebie!**

**Święta Bożego Narodzenia to wyzwanie żywieniowe dla osób, które borykają się z dolegliwościami jelitowymi. Tradycyjne potrawy wigilijne są smaczne, pięknie pachną, ale niestety często nie są lekkostrawne. W czasie świąt, osoby borykające się z zaburzeniami odżywiania nierzadko odmawiają sobie spożywania ulubionych przysmaków, aby utrzymać jelita w dobrej kondycji. Wzdęcia, gazy czy bóle brzucha sprawiają, że wspólny posiłek przy świątecznym stole staje się nieprzyjemnym obowiązkiem.**

Pojawia się zatem pytanie: jak przetrwać Boże Narodzenie nie rezygnując z tradycyjnych potraw? Czy można sprostać oczekiwaniom całej rodziny i dogodzić kubkom smakowym osób, które bez kompotu z suszu, smażonej ryby i uszek z grzybami nie wyobrażają sobie wigilijnej kolacji? Sposobem na zachowanie magii świąt w kuchni jest przygotowywanie potraw według odpowiednich przepisów.

**Skąd wziąć inspirację na świąteczne przepisy?**

W planowaniu świątecznego menu warto przyjrzeć się temu, jakich składników używamy do wykonania tradycyjnych potraw i które z nich mogą powodować nasz dyskomfort. Jeśli trudno nam samodzielnie o tym wyrokować, nic straconego. Są patenty kulinarne na to, by nie rezygnować ze świątecznych tradycji, a jednocześnie zjeść zdrowo i bez obaw o problemy z jelitami. Z pomocą w takich sytuacjach – zwłaszcza jeśli dopiero myślimy o rozpoczęciu jakiejkolwiek diety lub jesteśmy na początkowym etapie eliminacji produktów, które nam nie służą – przychodzą fachowe poradniki. Informacje o tym, jak przygotować smaczne i zdrowe święta i jednocześnie nie rezygnować z wigilijnej tradycji, można odnaleźć w e-bookach przygotowanych przez ekspertów.

Dietetyk kliniczna Roksana Środa, założycielka MajAcademy zauważa, że w święta nie musimy rezygnować z sernika, makowca, pierogów czy krokietów. – Wystarczy zainspirować się świątecznymi przepisami zawartymi w MajFood Book, który zawiera sprawdzone przepisy poparte odgórnymi zaleceniami dietetycznymi, które dodatkowo nie odbiegają od tradycji wigilijnych. Znajdziemy w nim przepisy dostosowane pod etap eliminacji, czyli pierwszy etap diety FODMAP, dedykowanej zwłaszcza osobom z zespołem jelita drażliwego. To doskonała okazja do tego, by rozpocząć nową kulinarną przygodę w świątecznej odsłonie. – zauważa ekspertka.

**Na co zwrócić uwagę przy świątecznym stole?**

Jak podkreśla dietetyk Roksana Środa, gdy cierpimy z powodu choroby jelit, trzeba dobrze zaplanować dietę i mieć świadomość tego co nam służy, a co szkodzi. – Przygotowując świąteczne potrawy warto zwrócić uwagę, by przepisy zawierały informacje o tym, czy dana potrawa jest odpowiednia dla diety przeciwgrzybicznej, czy zawiera histaminę, gluten, nabiał, sorbitol, fruktozę. Dobrze byłoby także wiedzieć, które danie jest lekkostrawne. – wylicza ekspertka. – Tak skomponowane przepisy, zawierające wszelkie niezbędne oznaczenia i wskazania, znajdziemy w MajFood Book. – dodaje.

Posiadając tak szczegółowe wskazówki, możemy podejść do diety w sposób zrównoważony i odpowiedzialny. Dania z uwzględnieniem diety low FODMAP są tak samo smaczne jak tradycyjne dania świąteczne, a nawet mają nad nimi pewną przewagę. Są bowiem odpowiednie zarówno dla osób zdrowych jak i tych, które są w trakcie leczenia przerostu grzybiczego, zapalenia żołądka, choroby pasożytniczej czy innych dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego.

**Jakie informacje powinny zawierać przepisy low FODMAP?**

Każda dieta wymaga od nas dyscypliny i wiedzy. Aby mądrze wprowadzić zmiany do jadłospisu trzeba wiedzieć, gdzie leży przyczyna problemu i stopniowo go eliminować. Szczególnym wyzwaniem będą przepisy świąteczne, bo dla smakoszy wyjście poza tradycję może być nie lada wyzwaniem. Przygotowując się do świąt warto zwrócić uwagę, by przepisy, z których będziemy korzystać, zawierały informacje na temat kaloryczności i zawartości makroskładników. Pomocna może się okazać tabela zawierająca wymienniki produktów spożywczych, które możemy zastosować podczas gotowania czy pieczenia.

Niezbędna będzie także instrukcja obsługi w jaki sposób wykorzystać e-booka do skomponowania swojej ulubionej diety i listy dań. Dodatkowym wsparciem będzie także porada psychodietetyka na temat podejścia do świąt podczas stosowania diety leczniczej. Dieta ułożona pod kątem leczenia chorób jelit może być skuteczną metodą zmniejszenia dolegliwości ze strony układu pokarmowego, ale należy pamiętać, że niewłaściwie stosowana może także zaszkodzić. Lecząc problemy jelitowo-żołądkowe warto korzystać ze sprawdzonych i rekomendowanych przepisów, opracowanych przez doświadczonych dietetyków.

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

**Kontakt dla mediów**

Patrycja Ogrodnik

PR Manager

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

tel. 692 333 175