

Porozumění vaší diagnóze IBS

Nezbytné první kroky a praktické strategie pro každodenní zvládnání

PRAKTICKÉ TIPY DO ZAČÁTKU

1. Sledujte své příznaky a stravu

Než uděláte drastické změny, ved'te si po dobu 2–3 týdnů podrobný deník. Zapisujte si, co jíte, míru stresu, kvalitu spánku a kdy se příznaky objevují. Brzy vysledujete jasné souvislosti.

2. Příjem vlákniny upravujte postupně

Vláknina je klíčová, ale může být zrádná. Rozpustná vláknina (např. ovesné vločky, lněná semínka a psyllium) pomáhá zklidnit průjem i zácpu. Zavádějte ji pomalu, abyste předešli počátečnímu nadýmání.

3. Upravte své stravovací návyky

Jezte pravidelně a nespěchejte. Vynechávání jídel nebo rychlé požívání velkých porcí může nadměrně stimulovat přirozené stahy střev a spustit náhlé křeče.

4. Vyzkoušejte Low-FODMAP dietu

FODMAP jsou specifické sacharidy s krátkým řetězcem, které mohou ve střevech kvasit. Pod vedením lékaře nebo nutričního terapeuta vám dočasná eliminační a znovuzaváděcí fáze pomůže odhalit přesné spouštěče.

5. Zaměřte se na propojení střev a mozku

Vaše střeva a mozek spolu neustále komunikují. Stres, úzkost a špatný spánek se mohou fyzicky projevit jako zhoršení stavu (flare-up). Zařaďte do svého dne pravidelný pohyb, hluboké dýchání nebo jógu.

BĚŽNÉ SPOUŠTĚČE

- **Potraviny s vysokým FODMAP:** Česnek, cibule, pšenice, fazole, mléko, jablka a med.
- **Střevní stimulanty:** Kofein, alkohol, sycené nápoje a tučná jídla.
- **Umělá sladidla:** Sorbitol, mannitol a xylitol (často ve žvýkačkách bez cukru).

CHYTRÉ NÁHRADY

- Místo pšeničných těstovin → **Rýžové nebo quinoa těstoviny**
- Místo česneku/cibule → **Oleje infuzované pažitkou**
- Místo kravského mléka → **Bezlaktózové alternativy**
- Místo jablek/hrušek → **Jahody nebo pomeranče**

Pamatujte: IBS je velmi individuální. Co spouští příznaky u jiných, může být pro vás zcela bezpečné. Buďte ke svému tělu trpěliví.

Tato příručka slouží pouze pro informační účely. Pro vytvoření plánu zvládnání IBS, který vyhovuje vašemu zdravotnímu profilu, vždy úzko spolupracujte se zdravotnickým pracovníkem nebo registrovaným dietologem.