

## Regim alimentar pentru colon iritabil

### ▪ cu durere, meteorism si constipatie

<u>Alimente permise</u>	<u>Alimente nepermise</u>
Cereale: gris, quinoa, naut, lipie, paine neagra prajita, fibrosan, paste din grau dur, tarate de grau, musli simple sau cu fructe	Produse de patiserie, biscuiti, paine alba proaspata, aluaturi proaspete dospite, orez , porumb,
Legume crude sau fierte: dovlecei, conopida, brocoli, pastarnac, morcov, spanac, salata, fasole verde, mazare, supe de zarzavat, leurda, andive, vinete, rosii fara coaja si seminte	Legume prajite, legume verzi: ceapa, fasole boabe, cartofi, muraturi, ciuperci, ridichi, gulii, varza, sfecla rosie, telina, sparanghel, zacusca, bulion,
Fructe: banane, mere ,struguri, pere,prune, piersici, caise, zmeura, mango, stafide, curmale, smochine hidratate in apa rece 3-4 ore, lamai	Fructe necoapte, grefe, pepene rosu si galben
Branza: branza de vaci slaba, iaurt degresat slab, chefir, unt, lapte vegetal de soia, ovaz, migdale, seminte, caju, cocos	Lapte crud sau fiert, iaurt acru, branza grasa, cascaval, cas, smantana, lapte vegetal de orez
Carne: peste proaspat fiert sau copt, carne slaba curcan, pasare, vita	Carne grasa, prajita, conserve, afumata, mezeluri, slanina, supa de carne
Ou fiert tare	Ou prajit, maioneze, rantasuri
Dulciuri: miere, prajituri facute in casa	Prajituri cu creme, dulciuri concentrate, dulceata, ciocolata
Nuci si seminte crude: seminte de in, dovleac, muguri de pin	Nuci si seminte prajite prajite, alune crude
Bauturi: apa plata, sucuri de legume sau fructe diluate 1/3 cu apa	Bauturi acidulate, alcool, bere, cafea, otet, bors de putina, bauturi energizante, coca cola

Ceaiuri: pojarnita, galbenele, roinita, fenicul, anason, cimbrisor, musetel, coada soricelului, cerentel, siminoc, armurariu	Ceai de menta, verde, negru, roibos
Condimente proaspete: fenicul, tarhon, mustar, patrunjel, marar, oregano, busuioc, rozmarin, boabe de mustar	Condimente iuti: ardei, hrean, piper, mujdei, curry, ghimbir, mustar iute, delikat

## Reguli generale:

- Colitele sunt inflamatii ale colonului cauzate de infectii, paraziti, substante toxice. Fiecare persoana reactioneaza diferit la acesti factori agresivi, de aceea regimul alimentar este individualizat, regulile expuse anterior fiind cu caracter general.
- Se recomanda 4-5 mese pe zi, mici si dese, nu mai tarziu de ora 19:00. Mancarea trebuie mestecata bine.
- Dimineata la trezire se recomanda consumul a 300-500ml apa calduta cu sau fara argila/tarate.
- Micul dejun: 4 linguri de tarate in ceai, lapte vegetal, iaurt.
- Intre mese se consuma doar apa+- lamaie minim 2-3 litrii pe zi.
- Se consuma capsule de probiotice pentru refacerea florei intestinale dimineata si seara in functie de recomandarea medicului pentru diaree sau constipatie.
- Fitoterapia are rol benefic. Se recomanda Chitosan, Ganoderma, Spirulina, Chlorella, Orzul verde.
- A se evita sedentarismul in special la persoanele constipate.
- A se evita medicamentele alopate cu efecte secundare pe intestin, in special antibioticele, cortizonul.
- Se recomanda cura de argila cu durata de 1 luna de 2 ori pe an, cura de grau incoltit.
- Se recomanda apiterapia:
  - tinctura de propolis in alcool 70% cu o ora inainte de mesele principale de 3 ori pe zi).
  - polen granulat 20g pe zi dimineata pe stomacul gol timp de o luna.

- miere poliflora 1-2 lingurite in ceai de busuioc, cimbru si sunatoare la o ora dupa mesele principale.

- 180g miere + 800ml apa plata/fiarta si racita + 50g pastura la temperatura camerei pana incepe sa fermenteze. Ulterior se pune in frigider. Se consuma 150ml cu 15-20 min inainte de masa timp de 6 saptamani

- 500g miere poliflora amestecata cu 500g patlagina( fiarta la foc mic in apa 20 min si racita). Se tine la intuneric si rece. Se consuma 1 lingura inainte de mesele principale de 3 ori pe zi.

- Stresul poate fi un factor declansator sau agravant. Se recomanda extractul de tei argintiu 2ml seara la culcare.
- Tratamentul cu genoderivate are un rol benefic(rozmarin, artar, smochin, merisor, tei argintiu)
- Fumatul agraveaza simptomele colonului iritabil.
- In perioadele de acutizare se recomanda doar ceaiuri, supe de legume, orez, mere coapte, banane, piureuri de legume fierte si consum mare de lichide pt a evita deshidratarea.
- Se recomanda suplimente de minerale si vitamine la persoanele care scad in greutate.
- Se recomanda investigarea si tratamentul candidozei digestive, pentru ca aceasta poate agrava fenomenele de colita.