

Regim alimentar pentru colon iritabil

<u>Alimente permise</u>	<u>Alimente nepermise</u>
Cereale: orez integral, gris, porumb, quinoa, naut, lipie, paine neagra prajita, rondelile de orez, fibrosan, paste din grau dur, tarate de grau, muslii simple	Produse de patiserie, biscuiti, paine alba proaspata, mamaliga (la unele pers.), aluaturi proaspete, dospite,
Legume doar fierte: dovlecei, pastarnac, morcov, spanac, supe de zarzavat, andive, vinete, rosii fara coaja si seminte	Legume prajite, legume verzi, in special crude, ceapa, fasole boabe, cartofi, mazare, conopida, broccoli, muraturi, ciuperci, ridichi, gulii, varza, castraveti, linte, sfecla rosie, macris, papadie, rubarba, salata, telina, zacusca, bulion, sparanghel, avocado
Fructe: banane, mere coapte, afine, coarne, gutui, lamai	Fructe crude: mere, pere, struguri, prune, pepene, grefe
Lactate: branzeturi uscate, cas, cascaval, telemea desarata, unt, lapte vegetal (orez, ovaz, soia, cocos)	Lapte animal crud sau fiert, iaurt acru, branza grasa, frisca, smantana
Carne: peste proaspat fiert sau copt, carne slaba curcan, pasare, vita	Carne grasa, prajita, conserve, afumata, mezeluri, supa de carne
Ou fiert tare	Ou prajit, maioneze, rantasuri
Dulciuri: prajituri facute in casa fara creme	Prajituri cu frisca, dulceata, inghetata, miere, zahar alb
Nuci si seminte: seminte de dovleac crude	Nuci si seminte prajite, alune, alune de padure
Bauturi: apa plata	Bauturi acidulate, alcool, bere, cafea, sucuri proaspete de legume sau fructe, otet, bors de putina
Ceaiuri: pojaranita, galbenele, chimen, roinita, fenicul, anason, cimbrisor, cerentel, coada soricelului, menta, talpa gastei, capsule de mac	Ceai negru, ceai verde, musetel
Condimente proaspete: fenicul, tarhon, mustar, patrunjel, marar, oregano, busuioc, rozmarin, boabe de mustar	Condimente iuti: ardei, hrean, piper, mujdei, curry, ghimbir, mustar iute, delicat,

cu durere, meteorism si diaree

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 alocate 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.