

**Acest regim va este oferit de: Doamna Dana Bucur, Medic specialist Gastroenterolog cu competenta in Ecografie si Endoscopie digestiva. Detalii si programari pe [www.gastromed.ro](http://www.gastromed.ro) in cadrul rubricii contact.**

## **REGIM IGIENO-DIETETIC IN SINDROMUL DE INTESTIN IRITABIL**

### **1. Daca predomina durerea sau balonarea:**

**alimente permise:** -carne pui sau vita, peste fiarta sau gratar

-branza slaba

-ou fiert

-legume verzi preparate termic, fara coaja sau seminte, evitandu-se fasolea boabe, varza, mazarea, conopida, castravetii, ridichile

seminte -fructe verzi bine coapte sau preparate termic, decojite, fara

piscoturi,prajituri de casa -dulciuri neconcentrate: placinte, budinci, biscuiti,

-bauturi neacidulate

**alimente interzise:**-carne grasa de gaina, vita, porc, vanat, peste, mezeluri, carnati

-branzeturi grase, cascaval, branza mucegai

-ou prajit

-legume verzi crude

-fructe verzi ,crude, cu coaja sau seminte

comert -dulciuri concentrate: ciocolata, inghetata, prajituri

-bauturi acidulate

## 2. Daca predomina constipatia:

alimente bogate in fibre vegetale:-paine integrala, paine cu tarate, cereal, musli

-lactate

-legume verzi crude sau preparate termic

-fructe crude sau preparate termic

-20-30 g tarate grau/zi

hidratare 1500-2000 ml fluide/zi (suc fructe, apa, ceai)

## 3. Daca predomina diareea:

alimente permise:-orez, porumb, gris

-carne slaba de pui, vita, peste

-ou fiert

-branzeturi uscate

-ulei crud, unt

-paine prajita alimente interzise:-cereale,

paine proaspata

-lactate

-carne grasa, afumaturi, rantasuri, mezeluri

-legume verzi crude sau gatite

-fructe crude sau preparate termic

## Reguli generale:

-simptomatologia poate fi zgomotoasa dar nu e grava (nu apar complicatii si

nu se moare din cauza ei)

-simptomele pot insa ascunde o patologie organica severa- de aceea se va informa medicul in cazul aparitiei simptomelor alarmante (scadere ponderala semnificativa, scaune cu sange, scaune diareice nocturne, agravarea constipatiei, dureri abdominale nocturne care trezesc pacientul)

-simptomele unui pacient pot varia ca intensitate si mod de exprimare de la o luna la alta sau de la o zi la alta, fara a fi vorba de agravarea bolii

-diagnosticul de sindrom de intestin iritabil este unul de excludere al bolilor organice (cancerul colorectal fiind cea mai severa si actual una din cele mai frecvente patologii de eliminat, putandu-se prezenta cu aceeasi simptomatologie ca si sdr. de intestin iritabil).De aceea este imperios necesar ca pacientul sa inteleaga importanta efectuarii colonoscopiei si a altor metode de investigatie specifice pentru excluderea bolilor organice

-simptomele se amelioreaza dupa inceperea regimului dietetic si a medicatiei dupa o perioada variabila de timp (cateva saptamani la 1-2 luni) de la pacient la pacient

-regimul si medicatia se urmeaza 3 luni, apoi se continua doar cu regimul, medicatia reluandu-se la reaparitia simptomelor

-regimul variaza de la pacient la pacient-fiecare va exclude alimentele care-l fac rau precum si stresul

**Acest regim va este oferit de: Doamna Dana Bucur, Medic specialist Gastroenterolog cu competenta in Ecografie si Endoscopie digestiva. Detalii si programari pe [www.gastromed.ro](http://www.gastromed.ro) in cadrul rubricii contact.**