

7 lipca Statyki

Trzymasz się zasad diety low FODMAP, a i tak masz wrażenie, że niektóre pokarmy wzmagają Twoje dolegliwości jelitowe? 😞

W takiej sytuacji warto rozważyć prowadzenie dzienniczka żywieniowego. Pozwoli to precyzyjnie określić, które potrawy przyczyniają się do pojawienia wzdęć lub biegunki. Niektóre składniki diety niemal zawsze nasilają dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego i uniwersalnie eliminuje je dieta low FODMAP. Jednak część pokarmów wzmacnia dyskomfort tylko u niektórych osób i jest to bardzo indywidualne.

Prowadzenie dzienniczka żywieniowego polega na:

- ♥ zapisywaniu każdego spożytego pokarmu,
- ♥ notowaniu godziny i miejsca jedzenia,
- ♥ zapisywaniu faktu wystąpienia dolegliwości jelitowych oraz ich rodzaju (wzdęcia, zaparcia, biegunka, dolegliwości bólowe).

Już po kilku tygodniach będziesz w stanie zauważyć, jakie potrawy wywołują u Ciebie dyskomfort ze strony przewodu pokarmowego. ♥ To ważny krok do lepszego samopoczucia Twoich jelit!

Dzienniczek żywieniowy polecany jest także w przypadku osób na diecie redukcyjnej oraz borykających się z alergiami pokarmowymi.

Źródła:

<https://www.nfz.gov.pl/aktualnosci/aktualnosci-centrali/dzienniczek-zywniowy-na-portalu-diety-nfz.8596.html> (29.05.24)

<https://www.fodmap.pl/dziennik-diety-low-fodmap/> (29.05.24)

<https://gemini.pl/poradnik/arttykul/dziennik-zywniowy-dla-chorych-na-alergie-pokarmowe/> (29.05.24)



DUSG-2024-00029



DUSG-2024-00029



DUSG-2024-00029



DUSG-2024-00029