

DR HILLARY STEINHART

JULIE CEPO

Choroby zapalne jelit

Więcej o książce na stronie [wydawcy](#)



Książkę możesz kupić w [sklepie](#)



Praktyczny przewodnik dla osób

z chorobą Leśniowskiego-Crohna

i wrzodziejącym zapaleniem

jelita grubego

175

przepisów



Choroby zapalne jelit

DR HILLARY STEINHART

JULIE CEPO

Choroby zapalne jelit

NATURALNE
TERAPIE
I DIETA

Praktyczny przewodnik dla osób

z chorobą Leśniowskiego-Crohna

i wrzodziejącym zapaleniem

jelita grubego

175

przepisów

vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Magdalena Kuźmiuk
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński
TŁUMACZENIE: Anna Bergiel

Wydanie I
Białystok 2026
ISBN 978-83-8429-251-8

Tytuł oryginału: *Crohn's and Colitis Diet Guide: Includes 175 Recipes*

Tekst dotyczący zdrowia © 2008, 2014, 2022 Hillary Steinhart i Julie Cepo
Przepisy © 2008, 2014, 2022 Robert Rose Inc. (zobacz str. 477-478)
Ilustracje © 2008, 2014 Robert Rose Inc.

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2025
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach. Niniejsza publikacja, w całości ani w żadnej części, nie może być wykorzystywana do trenowania, testowania, rozwijania ani doskonalenia systemów sztucznej inteligencji, modeli językowych, algorytmów uczenia maszynowego ani innych zautomatyzowanych systemów przetwarzania danych bez uprzedniej pisemnej zgody właściciela praw autorskich.

Treści zawarte w tej publikacji mają charakter wyłącznie informacyjny oraz edukacyjny. Nie stanowią one porady medycznej, diagnozy ani rekomendacji terapeutycznej i nie mogą zastępować konsultacji z lekarzem specjalistą. Autor i Wydawca informują, że opisane w książce metody mogą mieć charakter alternatywny i w rozumieniu przepisów o prawach pacjenta mogą nie posiadać powszechnego potwierdzenia naukowego. Autor i Wydawca stanowczo odradzają rezygnację z leczenia zgodnego z aktualną wiedzą medyczną na rzecz treści opisanych w tej publikacji. Autor i Wydawca nie ponoszą odpowiedzialności za skutki zdrowotne wynikające z samodzielnego stosowania prezentowanych treści bez nadzoru medycznego.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
facebook.com/wydawnictwovital



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu superodzywianie.pl

PRINTED IN POLAND

Spis treści

Podziękowania	7
Wprowadzenie	9

Część 1: Podstawowe informacje na temat choroby Leśniowskiego-Crohna i wrzodziejącego zapalenia jelita grubego

Czym jest nieswoiste zapalenie jelit?	15
Co powoduje IBD?	37
Jakie są objawy IBD?	45

Część 2: Leczenie nieswoistego zapalenia jelit

Leczenie farmakologiczne	63
Leczenie chirurgiczne	81
Strategie żywieniowe	95

Część 3: Przepisy przyjazne osobom z IBD

Zdrowe odżywianie przy IBD	143
Wprowadzenie do przepisów	149
<i>Śniadania, pieczywo i muffiny</i>	156
<i>Przekąski i napoje</i>	198
<i>Zupy</i>	228
<i>Salatki</i>	250

<i>Mięso i drób</i>	276
<i>Ryby i owoce morza</i>	316
<i>Przystawki wegetariańskie i wegańskie</i>	348
<i>Makarony</i>	382
<i>Przystawki</i>	408
<i>Desery</i>	448
Autorzy współpracujący	477
Indeks	479

Podziękowania

Chcielibyśmy podziękować Mount Sinai Hospital oraz Robert Rose Inc. za możliwość opracowania tego przewodnika dietetycznego. Szczególne podziękowania kierujemy do Boba Deesa, Boba Hilderleya, Sue Sumeraj oraz zespołu Robert Rose Inc. za ich wiedzę i profesjonalizm. Pragniemy również podziękować Aurze Bessin za wykonanie analiz żywieniowych oraz Rouli Tzianetas, która dobrowolnie poświęciła swój czas na weryfikację informacji.

Od Hillary'ego:

Książka ta powstała z myślą o wszystkich osobach cierpiących na IBD, ale chciałbym zadedykować ją w szczególności tym, którym miałem zaszczyt pomagać, kiedy pracowałem w Mount Sinai Hospital. Byli dla mnie źródłem inspiracji.

Pragnę szczególnie podziękować mojej rodzinie, bez której wsparcia i cierpliwości nie doprowadziłbym tego projektu do końca.

Od Julie:

Jestem wdzięczna, Hillary, za twoje wieloletnie, nieustające wsparcie oraz profesjonalizm w zakresie dietetyki. Dziękuję także Luke'owi, Anthony'emu i mojej rodzinie za niezmiennie podtrzymywanie mnie na duchu.

Podziękowania składałam także na ręce Irvinga Dillona, Inez Martincevic i Brendy O'Connor, moich koleżanek i kolegów, za ich wieloletnie oddanie i troskę o osoby żyjące z IBD. W miarę jak medycyna coraz dokładniej określa rolę diety w tej chorobie, z nadzieją czekam na dalszą współpracę z tymi, których dotknęła.

Wprowadzenie

Dieta jest tematem ogromnie ważnym nie tylko dla osób żyjących z chorobą Leśniowskiego-Crohna i wrzodziejącym zapaleniem jelita grubego, lecz także dla ich rodzin i przyjaciół. Być może zdiagnozowano u ciebie jedną z tych chorób zapalnych jelit (IBD) i zastanawiasz się, czy twoja obecna dieta jest odpowiednia. Może twój współmałżonek lub dziecko otrzymali taką diagnozę i nie wiesz, czy produkty, które zwykle kupujesz w sklepie, nadal mogą być częścią diety twojej rodziny. A może żyjesz z IBD od dawna, ale wciąż obawiasz się próbować nowych produktów albo zastanawiasz się, czy możesz bezpiecznie jeść posiłki w restauracjach.

Choć nie udowodniono, że konkretne produkty czy typy żywności powodują, podtrzymują lub leczą chorobę Leśniowskiego-Crohna i wrzodziejące zapalenie jelita grubego, wielu pacjentów, ich rodziny, dietetycy i lekarze wierzą, że dieta ma wpływ na łagodzenie bolesnych i dokuczliwych objawów tych schorzeń. Pacjenci zauważyli, że pewne produkty lub grupy produktów łagodzą objawy, a inne je nasilają, zwłaszcza podczas zaostrzeń choroby. Pacjenci z IBD i ich bliscy często proszą w gabinetach o „dietę na Crohna” albo „dietę na zapalenie jelit”. Niestety, tak jak nie ma jednej przyczyny IBD ani jednego skutecznego leczenia farmakologicznego czy chirurgicznego, tak samo nie ma jednej diety, która zmniejsza objawy lub zapobiega zaostrzeniom u wszystkich pacjentów. Od czasu pierwszego wydania tej książki naukowcy zaczęli opracowywać jadłospisy, które mogą pomóc kontrolować lub zmniejszać stan zapalny powodujący uszkodzenia jelit i prowadzący do najczęstszych objawów choroby Crohna i zapalenia jelita

grubego. Choć nasza wiedza na temat tego, jak podejścia żywieniowe mogą wpływać na stan zapalny, znacznie się poszerzyła, wciąż brakuje wystarczających dowodów, by z pełnym przekonaniem stwierdzić, że stosowanie konkretnej diety poprawi przebieg tych chorób, a nie ma żadnych dowodów na to, że dieta może wyleczyć IBD.

Nie ulega jednak wątpliwości, że odpowiednie żywienie może pomóc w kontrolowaniu objawów IBD w większości przypadków. Temu właśnie poświęcona jest ta książka. Przedstawiamy w niej ogólne zalecenia dotyczące konkretnych produktów, które mogą sprawiać problemy w określonych sytuacjach, oraz proponujemy przepisy pozwalające zachować właściwą równowagę żywieniową i jednocześnie cieszyć się smacznymi potrawami.

Świadome zarządzanie dietą daje pacjentom poczucie kontroli nad nieprzewidywalną i trudną do opanowania chorobą przewlekłą, taką jak choroba Leśniowskiego-Crohna czy wrzodziejące zapalenie jelita grubego. Zrozumienie, w jaki sposób twoje wybory żywieniowe wpływają na zdrowie, motywuje do wprowadzania zmian i poprawy sposobu odżywiania. Aby ci to ułatwić, opisujemy prawidłowe funkcjonowanie układu pokarmowego oraz problemy, które mogą się pojawić, jeśli masz IBD. Mamy nadzieję, że znajdziesz tu rzetelne odpowiedzi na większość pytań dotyczących diety i choroby oraz że z przyjemnością będziesz przygotowywać i jeść opisane w książce potrawy.

Jeśli potrzebujesz dalszych informacji, skonsultuj się ze swoim lekarzem rodzinnym lub gastroenterologiem, który może skierować cię do wykwalifikowanego dietetyka po szczegółowe wskazówki dotyczące odżywiania w kontrolowaniu objawów. Dyplomowani dietetycy są ekspertami w dziedzinie żywienia, posiadają wykształcenie uniwersyteckie oraz ukończony akredytowany program stażowy. Tytuł „Registered Dietitian” jest w Kanadzie chroniony ustawą o zawodach medycznych (Regulated Health Professionals Act), podczas gdy tytuł „nutritionist” nie wymaga tam żadnych kwalifikacji. Podobne regulacje dotyczące tytułu „Registered Dietitian” obowiązują w Stanach Zjednoczonych.

Oznacza to, że dietetyk podlega odpowiedzialności zawodowej za przekazywanie rzetelnych i bezpiecznych informacji. Dietetycy są wykwalifikowani do konsultowania, oceny i monitorowania stanu żywieniowego oraz udzielania porad dotyczących zapobiegania i leczenia chorób. Pracują w opiece zdrowotnej, przemyśle, badaniach naukowych i administracji publicznej. Szukaj następujących skrótów przy nazwisku specjalisty: RD, RDN, P.Dt., Dt.P. lub R.Dt.*

Aby uzyskać więcej informacji medycznych na temat IBD, zajrzyj do kompendium doktora Steinharta *Crohn's & Colitis: Understanding and Managing IBD*, wydanego w trzecim wydaniu przez Robert Rose Inc., w którym znajdziesz listę książek dla pacjentów, tekstów medycznych oraz artykułów naukowych dotyczących IBD.

* W Polsce nie funkcjonują odpowiedniki tych skrótów. W przypadku choroby Leśniowskiego-Crohna warto szukać dietetyka klinicznego lub dietetyka specjalizującego się w gastroenterologii i nieswoistych chorobach zapalnych jelit (przyp. wyd. pol.).



CZĘŚĆ 1

Podstawowe informacje
na temat choroby
Leśniowskiego-Crohna
i wrzodziejącego
zapalenia jelita
grubego

Czym jest nieswoiste zapalenie jelit?

Nieswoiste zapalenie jelit (IBD) nie oznacza jednej, konkretnej choroby. Termin ten opisuje wszelkie schorzenia, które prowadzą do nadmiernego lub niekontrolowanego stanu zapalnego w przewodzie pokarmowym, w tym zakażeń jelit, lecz odnosi się przede wszystkim do wrzodziejącego zapalenia jelita grubego i choroby Leśniowskiego-Crohna.

Nadmierny stan zapalny

Stan zapalny jest naturalną reakcją obronną organizmu, pojawiającą się w odpowiedzi na każdy rodzaj uszkodzenia, niezależnie od tego, czy jest to zagrażające życiu zakażenie, czy drobne skaleczenie kartką papieru. U zdrowej osoby w jelitach występuje pewien fizjologiczny poziom stanu zapalnego w postaci obronnych białych krwinek. Jego intensywność jest ściśle regulowana tak, aby układ odpornościowy działał wystarczająco skutecznie, by chronić przed szkodliwymi bakteriami, wirusami, pasożytami i obcymi białkami, ale na tyle łagodnie, aby nie powodować bólu ani zaburzeń funkcjonowania.

Jak to zwykle bywa, nadmiar nawet czegoś korzystnego może szkodzić. Nie inaczej jest ze stanem zapalnym w wyściółce jelit. Jeśli jest zbyt silny albo nie jest odpowiednio kontrolowany, może powodować obrzęk i uszkodzenia tkanek przewodu pokarmowego, zwanego także układem trawiennym. Takie uszkodzenia mogą prowadzić do zaburzeń prawidłowego funkcjonowania przewodu pokarmowego, którego zadania obejmują wchłanianie składników

Klasyczne objawy stanu zapalnego

- Ból
- Obrzęk
- Zaczerwienienie
- Utrata prawidłowej funkcji

Czynniki wystąpienia

Nadmierny lub niekontrolowany stan zapalny odgrywa kluczową rolę w rozwoju wrzodziejącego zapalenia jelita grubego i choroby Leśniowskiego-Crohna.

odżywczych i płynów, zatrzymywanie i wydalanie stolca we właściwym czasie oraz ochronę przed infekcjami.

Gdy dochodzi do silnych uszkodzeń, wewnętrzna wyściółka jelita ulega złuszczeniu, co zwiększa stan zapalny. To z kolei może prowadzić do bólu brzucha, biegunki, krwi w stolcu oraz utraty masy ciała. U dzieci nadmierny stan zapalny może powodować zaburzenia wzrostu lub rozwoju.

P: Czy to, co jem, wpływa na poziom stanu zapalnego w moich jelitach?

O: Nie ma dowodów, żeby u osób, które nie mają nieswoistego zapalenia jelit, rodzaj spożywanej żywności zwiększał lub zmniejszał poziom stanu zapalnego występującego fizjologicznie w przewodzie pokarmowym. Jednak jeśli masz chorobę Leśniowskiego-Crohna obejmującą jelito cienkie, wyeliminowanie jednego lub kilku konkretnych produktów lub typów żywności może prowadzić do zmniejszenia stanu zapalnego. Ponadto wykazano, że u dzieci z chorobą Leśniowskiego-Crohna w obrębie jelita cienkiego zastosowanie diety polegającej wyłącznie na przyjmowaniu płynnych posiłków odżywczych (tak zwanej diety zdefiniowanej) zmniejsza stan zapalny oraz łagodzi objawy. Niestety ten bezpośredni związek między dietą a zmniejszeniem stanu zapalnego nie wydaje się występować w przypadku choroby Leśniowskiego-Crohna obejmującej jelito grube ani w przypadku wrzodziejącego zapalenia jelita grubego.

Rodzaje IBD

Nadmierny stan zapalny w przewodzie pokarmowym może prowadzić do rozwoju wrzodziejącego zapalenia jelita grubego lub choroby Leśniowskiego-Crohna. Chorób tych nie należy mylić z zespołem jelita drażliwego (IBS), który nie jest spowodowany nadmiernym stanem zapalnym w przewodzie pokarmowym.

Wrzodziejące zapalenie jelita grubego

Wrzodziejące zapalenie jelita grubego zostało po raz pierwszy dokładnie opisane pod koniec XIX wieku i bywa określane jako wrzodziejące zapalenie odbytnicy, wrzodziejące zapalenie odbytnicy i esicy lub zapalenie obejmujące całe jelito grube. Nazwy te odnoszą się głównie do rozległości stanu zapalnego w obrębie jelita grubego, a nie do istotnych różnic w domniemanych przyczynach choroby. W pierwszej połowie XX wieku leczenie wrzodziejącego zapalenia jelita grubego miało charakter chirurgiczny i niestety wielu pacjentów umierało z powodu powikłań choroby lub operacji. Od lat 40. XX wieku mamy do czynienia ze stałym postępem w leczeniu chirurgicznym i farmakologicznym. Obecnie zgony z powodu powikłań choroby lub jej leczenia są niezwykle rzadkie.

Lokalizacja stanu zapalnego

We wrzodziejącym zapaleniu jelita grubego stan zapalny jest ograniczony do jelita grubego, czyli okrężnicy, wyłącznie z odbytnicą. Pozostała część przewodu pokarmowego nie jest zajęta. Odbytnica jest zawsze objęta chorobą lub stanem zapalnym, ale rozległość zmian zapalnych w jelicie grubym różni się u poszczególnych pacjentów. Może się również zmieniać u tej samej osoby w trakcie przebiegu choroby.

Zazwyczaj stan zapalny rozprzestrzenia się ku górze, powyżej odbytnicy, w sposób ciągły. U około połowy osób z wrzodziejącym zapaleniem jelita grubego stan zapalny obejmuje całe jelito grube. W niektórych przypadkach zapalenie dotyczy jedynie odbytnicy, najniższej części jelita grubego. Ten szczególny rodzaj wrzodziejącego zapalenia jelita grubego jest prawdopodobnie odmianą tego samego schorzenia.

Typowe objawy

Zapalenie wewnętrznej wyściółki jelita grubego zazwyczaj prowadzi do pojawienia się krwi i śluzu w stolcu, skurczów brzucha, biegunki, częstych wizyt w toalecie oraz nagłej potrzeby wypróżnienia, której często nie da się odłożyć

Ograniczony stan zapalny

Fakt, że w przypadku wrzodziejącego zapalenia jelita grubego stan zapalny jest ograniczony wyłącznie do jelita grubego, w dużej mierze determinuje strategię stosowane w leczeniu choroby, w tym również terapię dietetyczną. Modyfikacje diety mogą w takich przypadkach szczególnie skutecznie łagodzić objawy.

na później. Z powodu tych objawów chorzy na wrzodziejące zapalenie jelita grubego często mają poczucie, że muszą pozostawać blisko łazienki, gdy choroba jest aktywna. Przewlekły stan zapalny błony śluzowej jelita, obserwowany u części osób z wrzodziejącym zapaleniem jelita grubego, może prowadzić do zwiększonego ryzyka rozwoju nowotworu jelita grubego i odbytnicy.

Rokowanie

Stan zapalny w przebiegu wrzodziejącego zapalenia jelita grubego jest zazwyczaj ograniczony do najbardziej wewnętrznej warstwy ściany jelita grubego i odbytnicy, więc po opanowaniu zapalenia jelito ma możliwość gojenia się i w wielu przypadkach powrotu do stanu prawidłowego lub zbliżonego do prawidłowego bez pozostawienia znacznych blizn.

Choroba Leśniowskiego-Crohna

Chorobę Leśniowskiego-Crohna prawdopodobnie zaobserwowano na początku XIX wieku, na co wskazują opisy podobnych schorzeń w ówczesnej literaturze medycznej. W 1932 roku doktorzy Crohn, Ginzburg i Oppenheimer ze szpitala Mount Sinai w Nowym Jorku po raz pierwszy opisali to schorzenie jako odrębną jednostkę chorobową. Opisywana przez nich postać choroby koncentrowała się na zapaleniu jelita krętego, dolnej części jelita cienkiego. Nazwali to schorzenie regionalnym zapaleniem jelita krętego. Kilka lat później stworzono nazwę „choroba Crohna”. Na początku lat pięćdziesiątych lekarze zauważyli, że choroba Crohna nie musi dotyczyć wyłącznie jelita krętego i że mogą być zajęte także inne części przewodu pokarmowego, takie jak jelito grube.

Miejsca występowania stanu zapalnego

W chorobie Leśniowskiego-Crohna stan zapalny może wystąpić w dowolnej części przewodu pokarmowego, lecz najczęściej pojawia się w jelicie krętym i jelicie grubym. Choroba może też obejmować przełyk, żołądek oraz górne

Nietypowe objawy

Ze względu na różnice między poszczególnymi osobami dotyczące miejsc w przewodzie pokarmowym zajętych przez chorobę Crohna nie ma typowego pacjenta ani typowego objawu.

odcinki jelita cienkiego, czyli dwunastnicę i jelito czcze. Obszary jelita objęte chorobą Crohna nie muszą ze sobą sąsiadować. Takie przypadki nazywa się zmianami przeskakującymi, ponieważ stan zapalny niejako omija obszary zdrowego jelita.

W przeciwieństwie do wrzodziejącego zapalenia jelita grubego, w którym stan zapalny jest zazwyczaj ograniczony do najbardziej wewnętrznej warstwy ściany jelita, w chorobie Crohna zapalenie ma tendencję do przenikania z wewnętrznej warstwy, gdzie powstają pierwsze owrzodzenia, przez głębsze warstwy ściany jelita aż do powierzchni zewnętrznej. Prowadzi to do powstawania ubytku lub perforacji ściany jelita, co może powodować miejscowe zakażenia, czyli ropnie w jamie brzusznej lub powstawanie przetok między jelitem a innymi narządami, ścianą brzucha lub nawet skórą.

Metody leczenia

Duża zmienność miejsc zajętych przez chorobę Leśniowskiego-Crohna może powodować istotne różnice w przebiegu choroby u poszczególnych pacjentów oraz wpływać na sposób leczenia, obejmujący stosowanie leków, zabiegów chirurgicznych oraz terapii dietetycznej.

Nieswoiste zapalenie jelita grubego o nieokreślonym charakterze

U niewielkiej części osób z nieswoistą chorobą zapalną jelit obejmującą jelito grube na podstawie objawów nie da się jednoznacznie rozróżnić wrzodziejącego zapalenia jelita grubego i choroby Leśniowskiego-Crohna. W takich sytuacjach lekarze zazwyczaj klasyfikują pacjenta jako osobę z nieokreślonym zapaleniem jelita grubego. Do pewnego stopnia precyzyjne rozróżnienie nie jest niezbędne, ponieważ wszystkie te osoby cierpią na formę nieswoistej choroby zapalnej jelit, a wiele sposobów leczenia obu schorzeń jest podobnych. Rozróżnienie staje się jednak znacznie ważniejsze, gdy rozważa się leczenie chirurgiczne, ponieważ podejścia operacyjne w przypadku wrzodziejącego zapalenia jelita grubego i choroby Crohna mogą być bardzo odmienne.

P: Jaka jest różnica między IBD a IBS?

O: Zapalna choroba jelit (IBD) i zespół jelita drażliwego (IBS) są często mylone, ponieważ ich nazwy są do siebie podobne. IBS jest słabo poznanym schorzeniem przewodu pokarmowego. Chociaż IBS charakteryzuje się przewlekłym dyskomfortem lub bólem brzucha oraz zmianą normalnych nawyków jelitowych, różni się on wyraźnie od choroby Crohna i wrzodziejącego zapalenia jelita grubego. W IBS nie ma jasnych ani spójnych dowodów na to, że stan zapalny wywołuje jakiegokolwiek objawy. Zapalenie jest cechą definiującą IBD, a leczenie ukierunkowane na proces zapalny pomaga kontrolować chorobę i zmniejszać jej objawy. W IBS leczenie zazwyczaj koncentruje się na modyfikowaniu motoryki przewodu pokarmowego lub transmisji impulsów bólowych z jelita do mózgu.

Czynniki związane z płcią

IBD wydaje się występować u mężczyzn i kobiet w przybliżeniu z taką samą częstością, chociaż niektóre badania sugerowały nieco wyższą zapadalność u kobiet. Jeśli taka różnica rzeczywiście istnieje, prawdopodobnie jest niewielka i bez większego znaczenia.

Częstość występowania IBD

Początek zapalnej choroby jelit zależy od wieku, płci i grupy etnicznej.

Czynniki związane z wiekiem

Choroba Crohna i wrzodziejące zapalenie jelita grubego najczęściej zaczynają się u ludzi młodych. Chociaż rzadko obserwuje się te schorzenia u dzieci poniżej 5. roku życia, częstość występowania IBD wzrasta aż do 20. roku życia, osiągając maksymalną zapadalność w grupie wiekowej między 20 a 40 lat. Pierwsze pojawienie się choroby jest mniej powszechne u osób po pięćdziesiątce i sześćdziesiątce oraz dość rzadkie u osób starszych. Kiedy objawy występują po raz pierwszy u osoby powyżej 50. roku życia, lekarz prowadzący zazwyczaj bierze pod uwagę inne, bardziej prawdopodobne przyczyny niż IBD.

P: Czy jedzenie potraw charakterystycznych dla mojej grupy etnicznej wpływa na ryzyko zachorowania na IBD?

O: Chociaż uważa się, że choroba Crohna i wrzodziejące zapalenie jelita grubego występują częściej w krajach rozwiniętych, obserwowano je w każdej badanej grupie etnicznej. Zapadalność na IBD była na ogół wyższa w Ameryce Północnej i krajach Europy Północnej oraz niższa w krajach położonych bardziej na południe. Zjawisko to określa się jako „gradient północ-południe”. IBD jest także znacznie rzadsza w Azji, choć może się to zmieniać. Na przykład w Japonii choroba Crohna była prawie nieznana w połowie XX wieku, ale od tamtej pory zapadalność zdaje się stale rosnać. W populacji żydowskiej zapadalność należy do najwyższych spośród wszystkich grup etnicznych i rasowych. Te różnice dostarczają wskazówek dotyczących możliwych czynników przyczyniających się lub powodujących chorobę i doprowadziły do powstania wielu interesujących teorii, w tym tych dotyczących roli potraw etnicznych w występowaniu i kontroli IBD.

Początek IBD

Zapalna choroba jelit zazwyczaj rozwija się początkowo w jednym z trzech wzorców: stopniowy początek, nagły początek lub początek z nawrotami i remisjami.

Stopniowy początek

Najczęściej choroba Crohna i wrzodziejące zapalenie jelita grubego rozwijają się bardzo powoli. Zanim pacjenci zauważą objawy i wspomną o nich lekarzowi, mija wiele tygodni, miesięcy, a w niektórych przypadkach lat.

Nagły początek

Niezbyt często, choć na pewno nie rzadko, IBD rozwija się nagle. Objawy mogą pojawić się tak gwałtownie, że choroba zdaje się powstawać niemal z dnia na dzień, a pacjent przechodzi ze stanu dobrego zdrowia w poważną i ciężką chorobę bez wyraźnego ostrzeżenia. W takiej sytuacji

Bez ostrzeżenia

Choroba Crohna i wrzodziejące zapalenie jelita grubego zazwyczaj rozwijają się u osób, które wcześniej były w dobrym zdrowiu i nie miały żadnych objawów jelitowych ani problemów trawiennych.

Nietrzymanie stolca

Utrzymanie kontroli nad wypróżnianiem oraz zapewnienie płynnego i pełnego opróżniania odbytnicy wymaga współpracy dwóch zwieraczy odbytu. Jeden z nich, zwieracz zewnętrzny, podlega świadomej kontroli. Innymi słowy, możesz go zacisnąć, kiedy próbujesz powstrzymać stolec lub gazy. Drugi zwieracz, zwieracz wewnętrzny, nie podlega kontroli dowolnej, lecz działa odruchowo na poziomie podświadomym. Jeśli którykolwiek z tych dwóch zwieraczy zostanie uszkodzony lub dotknięty chorobą, może dojść do nietrzymania stolca.

Powiązane części przewodu pokarmowego

Inne części przewodu pokarmowego biorą udział, w mniejszym lub większym stopniu, w procesach trawienia i wchłaniania składników odżywczych. Narządy te, zwykle połączone z rurową częścią przewodu pokarmowego za pomocą małych przewodów, to pęcherzyk żółciowy, trzustka i wątroba. Pęcherzyk żółciowy i trzustka nie są zazwyczaj zajęte przez zapalną chorobę jelit, ale wątroba może być dotknięta u niewielkiej części pacjentów. Czasem, choć bardzo rzadko, prowadzi to do uszkodzenia wątroby i innych związanych z nią powikłań.

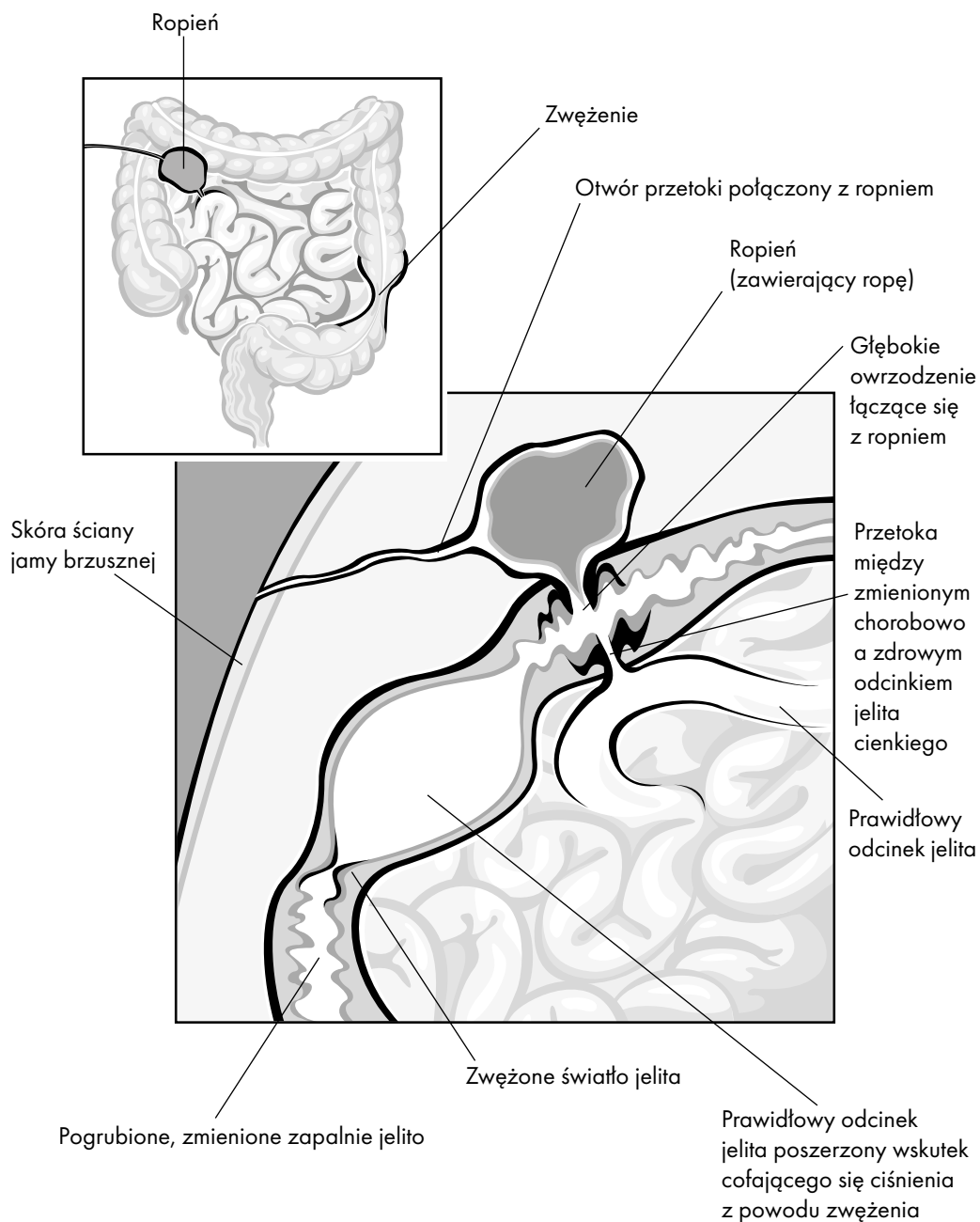
Powikłania IBD

Istnieje kilka poważnych powikłań, które mogą wystąpić w wyniku zapalnej choroby jelit. Niektóre są podobne w chorobie Crohna i we wrzodziejącym zapaleniu jelita grubego, podczas gdy inne są charakterystyczne dla jednej lub drugiej postaci IBD. Zasadniczo powikłania można podzielić na dwie kategorie: 1) takie, które są bezpośrednim skutkiem stanu zapalnego lub owrzodzenia jelita; oraz 2) takie, które nie są bezpośrednio związane ze stanem zapalnym jelita i występują w innych częściach ciała, poza przewodem pokarmowym.

Powikłania jelitowe

W chorobie Crohna istnieją trzy główne typy powikłań związanych ze stanem zapalnym i owrzodzeniem jelita: zwężenia, ropnie i przetoki. Jeśli powikłania te nie są właściwie leczone, mogą prowadzić do dalszego uszkodzenia tkanek, niekontrolowanej infekcji, a nawet śmierci. Choć często występują one w chorobie Crohna, są bardzo rzadkie we wrzodziejącym zapaleniu jelita grubego. Przewlekły stan zapalny jelita grubego, zarówno w przebiegu choroby Crohna, jak i wrzodziejącego zapalenia jelita grubego, wydaje się również zwiększać ryzyko raka jelita grubego i odbytnicy.

Powikłania choroby Crohna: zwężenia, ropnie i przetoki



Zastrzyki i wlewy składników odżywczych

W niektórych przypadkach, gdy określony składnik odżywczy nie jest wchłaniany, a suplementacja doustna nie jest wystarczająca, można zastosować inne metody, takie jak zastrzyki lub dożylny wlew.

Badania krwi

Badania krwi często wykonuje się u osób z objawami IBD, aby wykryć oznaki stanu zapalnego oraz potencjalne niedobory składników odżywczych, które wymagają leczenia.

Badanie poziomu albuminy

Ogólny stan odżywienia można ocenić w bardzo ogólny sposób poprzez pomiar niektórych białek we krwi, takich jak albumina. U osób niedożywionych jej poziom często jest obniżony, ale może to być wynikiem różnych czynników, w tym także stanu zapalnego. Z tego powodu w okresach aktywności choroby badanie to nie jest do końca miarodajne.

Badanie liczby limfocytów

Liczba limfocytów (szczególnego rodzaju białych krwinek będących częścią układu odpornościowego) może się obniżyć u osób niedożywionych. Łatwo to zmierzyć, ale należy pamiętać, że na parametr ten wpływają liczne czynniki niezwiązane z odżywieniem. Dodatkowo liczba limfocytów spada dopiero na późnym etapie ciężkiego niedożywienia, dlatego nie jest to dobry wskaźnik wykrywania łagodniejszych jego postaci.

Badania niedoborów składników odżywczych

Inne badania krwi mogą być stosowane do wykrywania lub diagnozowania konkretnych niedoborów, które często występują u osób z IBD. Są to między innymi niedobory żelaza, witaminy B₁₂, wapnia i witaminy D, z których każdy można ocenić za pomocą stosunkowo prostych badań krwi. W razie potrzeby można wprowadzić zmiany w diecie lub zastosować suplementację.

Zdjęcia rentgenowskie i badania obrazowe

Zdjęcia rentgenowskie oraz inne badania obrazowe lub skany umożliwiają uzyskanie obrazów jelit i innych narządów wewnętrznych bez konieczności otwierania jamy brzusznej. Choć są one przydatne w diagnozowaniu IBD oraz ocenie

zakresu choroby i możliwych powikłań, zazwyczaj nie są zbyt pomocne ani celowo wykorzystywane do oceny stanu odżywienia.

Jednak obrazy uzyskane podczas tomografii komputerowej, często wykonywanej w celu oceny stopnia zaawansowania i rozległości choroby Crohna, mogą zostać ponownie przeanalizowane w celu oceny masy mięśniowej lub beztłuszczowej masy ciała, co stanowi wskaźnik stanu odżywienia.

P: Czy badania obrazowe mogą pomóc określić, jaka dieta jest dla mnie najlepsza?

O: Badania obrazowe mogą wykryć powikłania, które mogą wpływać na to, jaki rodzaj diety najlepiej tolerujesz. Na przykład jeśli badanie barytowe jelita cienkiego (w którym wypija się płyn barytowy lub jest on wprowadzany do jelita cienkiego przez sondę założoną przez nos) albo tomografia komputerowa lub rezonans magnetyczny wykazą zwężenie odcinka jelita cienkiego, powinieneś unikać ciężkostrawnych produktów, takich jak popcorn, całe orzechy, kukurydza, grzyby czy surowe warzywa. Pozwoli to zapobiec niedrożności jelita lub przynajmniej bólom kurczowym brzucha i wzdęciom.

Wykrywanie osteoporozy

Specjalny rodzaj badania rentgenowskiego, zwany dwu-energetyczną absorpcjometrią rentgenowską, powszechnie wykonuje się w celu wykrycia osteoporozy (zmniejszenia gęstości kości) u pacjentów zagrożonych tym schorzeniem. Chociaż najczęściej występuje ono u starszych kobiet i mężczyzn, osteoporoza może występować także u młodszych osób z IBD. W niektórych przypadkach może wynikać z niedoboru wapnia lub witaminy D w diecie lub ich słabego wchłaniania. Nieleczona osteoporoza może prowadzić nawet do samoistnych złamań kości.

Endoskopia

Endoskopia to procedura diagnostyczna, podczas której do przewodu pokarmowego wprowadza się długą, wąską

Życie codzienne

Prowadzenie normalnego i aktywnego stylu życia ze stomią wymaga pewnej adaptacji i wsparcia, ale niemal zawsze jest możliwe.

Sprzęt stomijny

Stomie nie mają zastawki pozwalającej kontrolować moment wydalania stolca lub gazów. Z tego powodu pacjenci muszą nosić worek, czyli tak zwany sprzęt stomijny, który przylega do stomii i zbiera stolec. Niektórzy wypróbują kilku różnych rodzajów sprzętu, zanim znajdą taki, który dobrze współpracuje z ich ciałem i nie przeszkadza w życiu codziennym. Pielęgniarka stomijna może pomóc ci dobrać odpowiedni sprzęt oraz nauczyć właściwej pielęgnacji i obsługi stomii, co zmniejszy ryzyko późniejszych problemów.

W przeciwieństwie do leczenia farmakologicznego, gdzie istnieje duży zakres wspólnych metod stosowanych zarówno w chorobie Crohna, jak i we wrzodziejącym zapaleniu jelita grubego, operacje wykonywane w tych dwóch schorzeniach często znacząco się różnią. Dlatego niezwykle ważne jest, aby zespół medyczny precyzyjnie rozróżnił wrzodziejące zapalenie jelita grubego od choroby Crohna przed podjęciem decyzji o większości interwencji chirurgicznych.

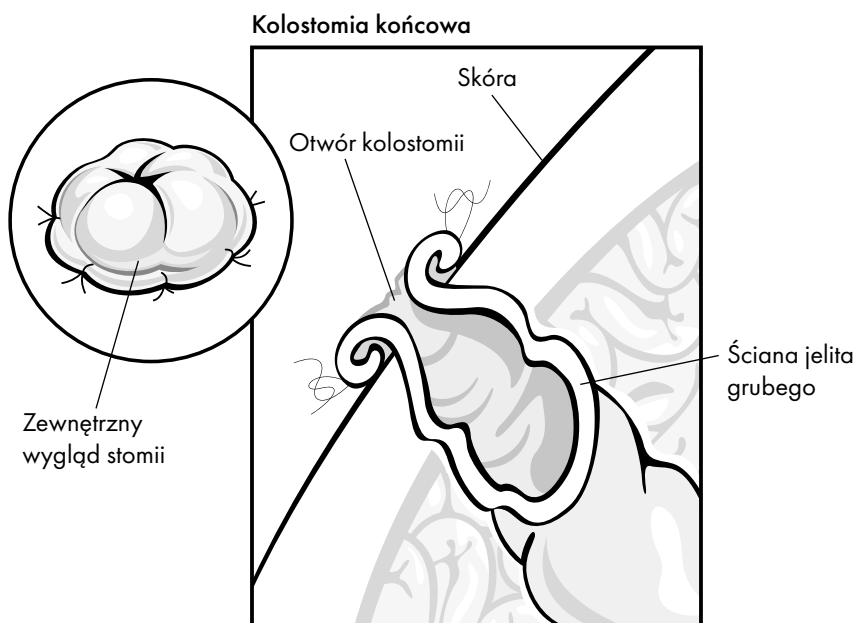
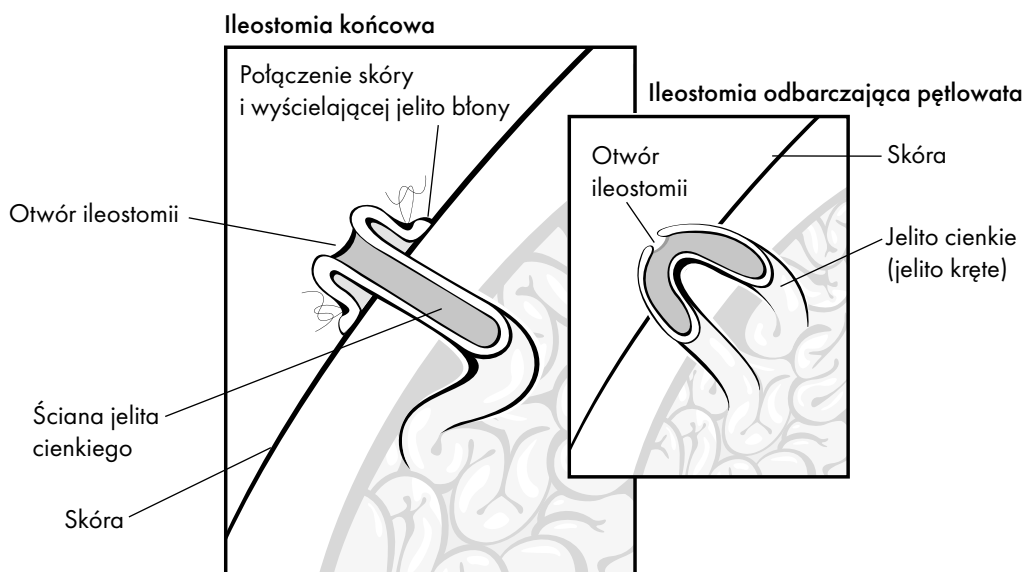
Stomia

Jednym z najważniejszych niepokojów, jakie towarzyszą pacjentom w obliczu operacji związanej z IBD, jest obawa, że będą musieli „nosić worek” na brzuchu do zbierania stolca. Tego typu procedurę zwykle nazywa się stomią. Na szczęście większość pacjentów z IBD jej nie potrzebuje, a jeśli już jest konieczna, to często bywa tymczasowa. Czasami jednak chirurg musi wyprowadzić fragment jelita przez powłoki brzuszne na powierzchnię skóry, tak aby treść jelitowa mogła odpływać do worka umieszczonego nad tym otworem.

Ileostomia i kolostomia

Jeśli na powierzchnię skóry wyprowadzona zostaje końcowa część jelita cienkiego (jelito kręte), nazywa się to ileostomią. Jeśli wyprowadzony zostaje fragment jelita grubego (okreźnicy), procedura nazywa się kolostomią. Ileostomia zazwyczaj wystaje kilka centymetrów ponad poziom skóry, natomiast kolostomia zwykle jest płaska lub zrównana ze skórą. Bezpośrednio po operacji stomia może być nieco obrzęknięta, ale obrzęk zwykle ustępuje w ciągu pierwszych 6 tygodni. Stomia powstaje z wewnętrznej wyściółki jelita, więc ma zwykle kolor różowy lub czerwony, ale nie boli, ponieważ na jej powierzchni nie ma włókien nerwowych.

Ileostomia, kolostomia, ileostomia odbarczająca pętlowata



½ SZKLANKI (125 ml)
(2 ŁYŻKI/30 ml
NA PORCJĘ)

Wskazówka

- Sardynki to dobry wybór dla osób, które chcą zwiększyć spożycie witaminy B₁₂.

Wskazówki dla osób z IBD

- Przepis jest odpowiedni dla wegetarian jedzących ryby i owoce morza.
- To smarowidło to dobre źródło kalorii, szczególnie kiedy masz mało energii. Łatwo je dodać na przykład do makaronu. To pomocne rozwiązanie w czasie choroby.
- Sardynki w oleju zwiększają kaloryczność przepisu. Sardynki konserwowe dostarczają też sodu.
- Olej i orzechy w pesto zawierają korzystne dla serca tłuszcze jednonienasycone i wielonienasycone.

Wartości odżywcze w jednej porcji (2 łyżki/30 ml)

Kalorie: 74
Tłuszcz: 6 g
Błonnik: 0 g
Białko: 6 g
Węglowodany: 2 g

Pasta z sardynek i pesto

Trzy proste składniki nadają temu tłustemu smarowidłu intensywny smak. Nie rozgniataj sardynek zbyt mocno, bo otrzymasz pastę zamiast smarowidła. Podawaj z grzankami z bagietki francuskiej.

1 puszka	sardynek, odsączona	106 g
2 łyżki	pesto bazyliowego	30 ml
1 łyżka	świeżo wyciśniętego soku z limonki	15 ml

1. W małej misce rozgnieć sardynki widelcem. Dodaj pesto i sok z limonki, mieszaj aż do połączenia składników.

JEŚLI STOSUJESZ DIETĘ NISKOBLONNIKOWĄ I UNIKASZ CIĘŻKOSTRAWNYCH PRODUKTÓW...

Wybierz pesto o gładkiej, jednolitej konsystencji (na przykład z drobno zmiakszakowanymi orzeszkami piniowymi).

Pasta z tuńczyka i białej fasoli

1 szklanka	odsączonej białej fasoli z puszki	250 ml
1 puszka	tuńczyka w wodzie, odsączonego	184 g
1 ½ łyżeczki	posiekanego czosnku	7 ml
2 łyżki	świeżo wyciśniętego soku z cytryny	30 ml
2 łyżki	lekkiego majonezu	30 ml
¼ szklanki	serka ricotta 5%	60 ml
3 łyżki	posiekanej czerwonej cebuli	45 ml
¼ szklanki	posiekanego świeżego koperku (lub 1 łyżeczka suszonego)	60 ml
1 łyżka	świeżo startego parmezanu	15 ml
¼ szklanki	posiekanej czerwonej papryki	60 ml

1. Umieść fasolę, tuńczyka, czosnek, sok z cytryny, majonez i ricottę w malakserze. Miksuj pulsacyjnie, aż składniki się połączą, ale masa nadal będzie lekko grudkowata. Przełóż do miski.
2. Dodaj cebulę, koperek, parmezan i paprykę. Wymieszaj.

JEŚLI STOSUJESZ DIETĘ NISKOBLONNIKOWĄ I UNIKASZ CIĘŻKOSTRAWNYCH PRODUKTÓW...

Zdejmij skórkę z fasoli, czosnek ugotuj do miękkości, cebulę posiekaj drobno i gotuj aż będzie miękka, koper drobno posiekaj (bez łodyżek), a z papryki usuń skórkę przed posiekaniem.

8 PORCJI

Wskazówka

- Możesz też użyć białej fasoli. Jeśli gotujesz suchą fasolę samodzielnie, z ½ szklanki (125 ml) suchej fasoli uzyskasz ok. 1 ½ szklanki (375 ml) ugotowanej.

Wskazówki dla osób z IBD

- Przepis odpowiedni dla wegetarian, którzy jedzą ryby, nabiał i jajka.
- Aby zwiększyć kaloryczność, wybierz tuńczyka w oleju oraz użyj pełnotłustego majonezu i ricotty.
- Tuńczyk dostarcza kwasów tłuszczowych omega-3, które mają właściwości przeciwzapalne. Więcej informacji o bezpieczeństwie i korzyściach spożywania ryb, takich jak tuńczyk, znajdziesz na stronie 318.

Wartości odżywcze w jednej porcji

Kalorie: 73
 Tłuszcz: 2 g
 Błonnik: 2 g
 Białko: 7 g
 Węglowodany: 7 g

Zupy

Jeśli chodzi o jedzenie dające poczucie komfortu, wiele osób zgadza się, że zupa znajduje się na szczycie tej listy. Jednak osobom zmagającym się z chorobą dante to często kojarzy się z okresem złego samopoczucia. Zanim jednak pominiesz ten rozdział, zerknij na wybrane przepisy i otwórz się na różnorodność składników i smaków, których być może jeszcze nie próbowałeś. Warto rozważyć zupy przygotowane z produktów, których unikałeś w obawie, że mogą być źle tolerowane. Część z tych zup jest zblendowana na purée, co stanowi doskonały sposób na zmniejszenie ryzyka niedrożności, jakie mogą wywołać niektóre produkty, zwłaszcza u osób z przetokami, zwężeniami wynikającymi ze stanu zapalnego lub będących na diecie o ograniczonej zawartości błonnika po operacji. Choć zupy purée nadal zawierają błonnik, jego właściwości zostają częściowo zmienione przez mechaniczne rozdrobnienie. Dlatego warto poszerzyć swoje zupowe menu i pobudzić kubki smakowe dzięki nowym, ekscytującym przepisom!

Podstawowy bulion warzywny	234
Zupa z wołowiny z jęczmieniem	235
Chłodnik z awokado	236
Chłodnik z melona i mango	238
Zupa z gruszek i pasternaku	239
Zupa z marchewkowo-imbirowa	240
Kremowa zupa kalafiorowa	241
Kremowa zupa cebulowa z jarmużem	242
Kremowa zupa z pieczonej papryki	244
Zupa z dyni i białej fasoli	246
Zupa z batatów z grochem i szynką	247
Zupa weselna	248

4 PORCJE

Wskazówki

- Wyrzucić plastikową torebkę do panierowania. Nie należy jej ponownie używać po kontakcie z surowym kurczakiem.

Wskazówki dla osób z IBD

- Przepis jest bezglutenowy, co jest istotne dla osób z celiakią lub nietolerancją glutenu.
- Uważa się, że rozmaryn ogranicza powstawanie rakotwórczych związków podczas gotowania.
- Sok z owoców cytrusowych dostarcza potasu, a ich świeży zapach pobudza apetyt. Płatki kukurydziane także zawierają pewną ilość potasu.

Chrupiący kurczak cytrusowy

Podawaj te pyszne, chrupiące piersi z kurczaka o cytrusowej nucie z pieczonymi warzywami, takimi jak marchew, pasternak, pietruszka korzeniowa, brukselka i dynia piżmowa.

- *Nagrzij piekarnik do 200°C*
- *Forma do pieczenia 33 × 23 cm, wyłożona folią i lekko natłuszczona*

1	cytryna	1
1	limonka	1
1	pomarańcza	1
3 szklanki	płatków kukurydzianych, grubo pokruszonych	750 ml
3 łyżki	świeżego, posiekanego rozmarynu	45 ml
2 łyżki	posiekanej natki pietruszki	30 ml
2 łyżeczki	papryki	10 ml
½ łyżeczki	soli	2 ml
¼ łyżeczki	świeżo mielonego czarnego pieprzu	1 ml
4	piersi z kurczaka bez skóry i kości	4

1. Zetrzyj skórkę z cytryny, limonki i pomarańczy. Wyciśnij sok z każdej z nich. Cienko pokrój pozostałe części owoców. Ułóż plastry owoców na dnie przygotowanej formy. Odstaw.
2. Na płaski talerz wsyp płatki kukurydziane, rozmaryn, pietruszkę, paprykę, sól i pieprz. W plastikowej torebce wymieszaj sok z cytrusów. Włóż piersi kurczaka do torebki z sokiem i potrząśnij, aż się obtoczą. Następnie obtocz w mieszance z płatków kukurydzianych. Połóż na plastrach owoców i posyp pozostałą panierką. Nadmiar soku odrzuć.

3. Piecz przez 30–35 minut, aż panierka będzie złocista i chrupiąca, a termometr w najgrubszej części piersi wskaże 75°C, a mięso nie będzie już różowe.

**JEŚLI STOSUJESZ DIETĘ NISKOBLONNIKOWĄ
I UNIKASZ CIĘŻKOSTRAWNYCH PRODUKTÓW...**

Drobno posiekaj natkę pietruszki (bez łodyg), zmiel pieprz, a świeży rozmaryn zastąp 1 łyżką (15 ml) suszonego rozmarynu.

**Wartości odżywcze
w jednej porcji**

Kalorie: 317

Tłuszcz: 5 g

Błonnik: 1 g

Białko: 34 g

Węglowodany: 36 g

Indeks

A

adalimumab, 67, 75, 76

alkohol (napój), 112

alkohole cukrowe, 131

antybiotyki, 67, 73, 74

apetyt, 103

arbuz

Owocowa bomba melonowa, 222

Sałatka z ogórkiem i arbuzem, 255

Tropikalny chłodnik, 216

Aromatyczne kotlety jagnięce, 311

awokado, 112, 201,

Chłodnik z awokado, 236

Lekkie guacamole z chipsami, 211

Sałatka z buraków i fety, 258

Sos z awokado, 275

Zielono-żółta sałatka, 256

azatiopryna, 67, 74, 92

B

badania krwi, 54

badania obrazowe, 54

badanie albuminy, 54

bakłażan

Kurczak i bakłażan zapiekane
z parmezanem, 300

Makaron z pieczonymi warzywami
i serem kozim, 398

Pilaw z bakłażana, 356

Śródziemnomorska pasta
z bakłażana, 214

Warzywna musaka, 364

balsalazyd, 67, 68

banany

Chlebek bananowy, 177

Chlebek bananowy z otrębami
owsianymi, 178

Gofry z bananem, cynamonem
i komosą ryżową, 165

Kakaowy koktajl bananowo-
orzechowy, 224

Koktajl à la ciasto dyniowe, 221

Kurczak curry z jabłkami
i bananami, 302

Muffiny bananowe z musem
jabłkowym, 191

Muffiny z owocami i płatkami
owsianymi, 182

Rozkoszny koktajl owocowy, 219

Tropikalny chłodnik, 216

Bannock (tradycyjny placek), 170

bataty

Chrupiące placuszki ze
słodkich ziemniaków, 422

Dynia piżmowa z syropem
klonowym (wskazówka), 421

Frytki ze słodkich ziemniaków, 424

Marokański warzywny tadżin, 362

Muffiny z batatem, 196

Nadziewane tortellini

szpinakowe w purée
warzywnym (wariant), 402

Risotto z dynią curry z morelami
i daktylami (wskazówka), 440

Zupa z batatów z grochem
i szynką, 247

Batoniki z masłem orzechowym
i piankami marshmallow, 468

bazylia, zob. także zioła

Chłodnik z awokado (wariant), 236

Filety rybne z sosem bazyliowo-
orzechowym, 320

Makaron rotini z pieczonym
czosnkiem i pomidorami
z serem ricotta, 400

Makaron rotini z purée z pieczonej
czerwonej papryki i ricotty, 401

Nadziewane tortellini szpinakowe
w purée warzywnym, 402

Sałatka makaronowa z fasolą
i kremowym sosem
bazyliowym, 262

Sałatka z ogórkami i arbuzem, 255

Sos pomidorowy, 386

betametazon, 67

białko, 100, 106

uzupełnianie, 351

zwiększanie, 202, 231

biegunka, 48, 51, 105

leki na, 86, 130

biopsje, 56

blonnik,

diety ubogie w, 126

suplementy, 110

zwiększanie w diecie, 129, 134

źródła, 38, 128

boczek, 158. Zob. także
szynka i prosciutto

ból, 48, 50, 66

brokuły

Makaron z brokułem w sosie
ziołowym, 394

Sałatka z kurczakiem i szparagami
z winegretem cytrynowo-
koperkowym (wskazówka), 270

Zapiekanka serowo-
ziemniaczana, 415

Zapiekanka z kurczakiem
i brokułami, 298

brzoskwinie

Brzoskwiniowy cobbler, 223

Fiński placek jabłkowy
(wskazówka), 168

Kotlety schabowe

z brzoskwiniami i kiwi, 290

Rozkoszny koktajl owocowy, 219

budezonid, 45, 47, 49, 50

C

cebula, 233. Zob. także warzywa

Kremowa zupa cebulowa

z jarmuzem, 242

Ryż lewantyński, 432

certolizumab, 67, 76

chipsy ziemniaczane, 201

Grillowane nuggetsy z tofu

w sosie barbecue, 375

Klasyczna zapiekanka makaronowa

z tuńczykiem, 334

Panini z chrupiącą
niespodzianką, 294

chirurgia, 81-93

w chorobie Leśniowskiego-

Crohna, 89-92

resekcja, 88, 90, 91

w wrzodziejącym zapaleniu

jelita grubego, 85-89

chleby pita

Falafel w picie, 353

Pizza z czerwoną papryką
i kozim serem (wariant), 292

choroby kości, 33. Zob. także

zapalenie stawów; osteoporoza

choroba Leśniowskiego-

Crohna, 18-19

leczenie, 89-92

objawy, 50-52

Chrupiąca zapiekanka
pasterska, 286

Chrupiący kurczak cytrusowy, 296

ciastka i batony, 460–468

ciasto do pizzy

Pizza z czerwoną papryką
i kozim serem, 292

Zawijasy pizzowe z łososiem, 326

ciecierzyca

Falafel w picie, 353

Hummus z pieczoną

czerwoną papryką, 215

Kuskus z dynią z wolnowaru, 358

Marokański warzywny tadżin, 362

Sałatka makaronowa z fasolą

i kremowym sosem

bazyliowym, 262

Smaczne kotleciki

z ciecierzycy, 372

Warzywna musaka, 364

cielęcina

Cielęcina scaloppini z kozim serem
i sosem pomidorowym, 281

Kurczak i bakłażan zapiekane

z parmezanem (wskazówka), 300

Zupa weselna, 248

cukier, 112, 159, 203, 460

ograniczanie w diecie, 131, 203

cukinia

Kuskus z dynią z wolnowaru, 358

Makaron Afrodyty, 396

Makaron z pieczonymi warzywami
i serem kozim, 398

Nadziewane tortellini szpinakowe
w purée warzywnym, 402

Curry z łososia w stylu tajskim, 325

cola, 132. Zob. także kofeina

curry w proszku, 233

Falafel w picie, 353

Kremowa zupa kalafiorowa
(wariant), 241

Kurczak curry z jabłkami
i bananami, 302

Pikantny kurczak w sosie
orzechowym, 304

Risotto z dynią curry z morelami
i daktylami, 440

Tajska sałatka z kurczakiem
na ciepło, 272

Zupa marchewkowo-imbirowa, 240

cyklosporyna, 67, 74, 75

cyprofloksacyna, 67, 73

cytokiny, 50

cytryna

Chrupiący kurczak cytrusowy, 296

Hummus z pieczoną czerwoną
papryką (wariant), 215

Krucze batoniki cytrynowe, 465

Muffiny cytrynowe, 188

Mus cytrynowy, 470

Pieczony łosoś z imbirem
i cytryną, 337

czekolada, 450, 460

Ciasteczka czekoladowe
z pradawnych zbóż, 460

Kakaowy koktajl bananowo-
orzechowy, 224

Marmurkowy sernik waniliowy
z czekoladą, 458

Meksykańska gorąca
czekolada, 226

Muffiny owsiane z kawałkami
czekolady, 184

czosnek, 233. Zob. także warzywa

Duszona okra, 418

Hummus z pieczoną
czerwoną papryką, 215

Makaron rotini z pieczonym
czosnkiem i pomidorami
z serem ricotta, 400

Pieczona papryka (wariant), 416

Pilaw z bakłażana, 356

Purée ziemniaczane
z czosnkiem, 428

Smaczne kotleciki
z ciecierzycy, 372

Smażone tofu z orzechami
i zielonymi warzywami, 380

Sos pomidorowy, 386

D

dania wegetariańskie/
wegańskie, 245–64

desery, 348-381

dieta, 278. Zob. także żywność;
odżywianie; masa ciała
eliminacyjna/wykluczająca, 113
a gazy (jelitowe), 48, 131-
132, 133, 351
a IBD, 34, 38, 42, 45, 95-139
low-FODMAP, 115-116
modyfikowanie, 89, 98
niskobłonnikowa, 126-129,
152, 200, 352
niskoresztkowa, 127
niskotłuszczowa, 151, 278
o ograniczonej zawartości
laktozy, 116-125
planowanie posiłków,
128, 158, 200, 253
post przerywany, 156
postępowanie, 130-132
przeciwzapalna, 138
płynna, 133
rozkład posiłków w czasie, 132, 278
skutki, 28, 32, 42, 69, 114
a stomia, 84
synbiotyczna, 134-136
śródziemnomorska, 138, 144
wegetariańska/wegańska, 348-352
wielkości porcji, 86, 99, 110,
128, 144, 146, 151
wysokobłonnikowa, 128,
131, 231, 252, 410
wysoka objętość stolca, 130

dieta low-FODMAP, 115-116

dieta niskoresztkowa, 127

dieta śródziemnomorska, 138, 144

dietetycy, 98, 104, 114,
130, 139, 143

dipy i pasty, 201, 208-215

dotatki do dań, 408-447

Dorsz tandoori, 227

drób, 276-280, 294-315. Zob.
także kurczak; indyk

Duszona okra, 287

dynia, 454

Chlebek orzechowy z dynią
i przyprawami korzennymi, 180

Dynia piżmowa z syropem
klonowym, 421

Koktajl à la ciasto dyniowe, 221

Kuskus z dynią z wolnowaru, 358

Risotto z dynią curry z morelami
i daktylami, 440

Tartaletki dyniowe z migdałowym
spodem, 454

Zupa z dyni i białej fasoli, 246

Dynia piżmowa z syropem
klonowym, 421

E

elektrolity, 85, 89, 93, 111, 113

endoskopia, 55-58

etrolizumab, 67, 79

F

Falafel w picie, 257

fasola suszona, 231, 252.

Zob. także ciecierzycą
Karaibski ryż z fasolą, 368
Pasta z tuńczyka i białej fasoli, 213
Pieczone orzo z fasolą, 360
Sałatka makaronowa z fasolą
i kremowym sosem
bazyliowym, 262
Zupa z dyni i białej fasoli, 246

fasolka szparagowa zielona/żółta

Kwaśna zielona fasolka, 412

Sałatka z kurczakiem i szparagami
z winegretem cytrynowo-
koperkowym (wskazówka), 270

Sałatka z łososia, ziemniaków
i zielonej fasolki, 268

Smażone tofu z orzechami
i zielonymi warzywami, 380

Zielono-żółta sałatka, 256

fiingolimod, 67, 79

Fiński placek jabłkowy, 168

fitoskładniki, 159, 202

fruktoza, 115

G

gastroskopia, 56

gazy (jelitowe), 48, 84

a dieta, 49, 115, 131, 351

z kieszonki jelitowej, 86

ograniczanie, 131

ze stomii, 84

glukokortykosteroidy, 69–73

golimumab, 76

Gorący cydr jabłkowy

z imbirem, 227

grejpfrut, 75

grostek zielony

Curry z łososia w stylu tajskim, 325

Klasyczna zapiekanka makaronowa
z tuńczykiem, 334

Strogonow wołowy, 282

Zapiekanka ryżowa
z tuńczykiem, 343

gruszki

Fiński placek jabłkowy
(wskazówka), 168

Muffiny z jabłkiem i orzechami
włoskimi (wariant), 186

Pieczone gruszki z cynamonem, 452

Zupa z gruszek i pasternaku, 239

grzyby. Zob. także zupa grzybowa

Kasza jęczmienna z podsmażanymi
warzywami i serem feta, 446

Roladki z lasagne, 406

Strogonow wołowy, 282

Zapiekanka kalifornijska, 427

guarana, 112, 132, 203

guselkumab, 67, 79

H

Hummus z pieczoną

czerwoną papryką, 215

hydrokortyzon, 67

I

IBD. Zob. nieswoiste zapalenie jelit

IBS (zespół jelita drażliwego),
16, 20, 116

ileostomia, 82–87, 91–92, 118

imbir, 233

Gorący cydr jabłkowy
z imbirem, 227

Imbirowe ciasteczka
z komosy ryżowej, 466

Korzenna marchewka, 225

Marchewka z imbirem, 414

Pieczony łosoś z imbirem
i cytryną, 337

Zupa marchewkowo-imbirowa, 240

indyk. Zob. także kurczak

Klops z indyka i jabłek, 315

Kotleciki z indyka w aromatycznym
sosie żurawinowym, 312

Kotleciki z indyka w stylu
cajun z cytrusami, 314

Panini z chrupiącą
niespodzianką, 294

Salatka z wędzonym indykiem, 274

infliksymb, 75, 92

inhibitory JAK (kinazy
janusowej), 67, 77–79

J

jabłka i mus jabłkowy

Aksamitne masło jabłkowe, 208

Ciastka-przekąski z musem
jabłkowym, 204

Fiński placek jabłkowy, 168

Gorący cydr jabłkowy
z imbirem, 227

Klops z indyka i jabłek, 315

Korzenna marchewka, 225

Kurczak curry z jabłkami
i bananami, 302

Muffiny bananowe z musem
jabłkowym, 191

Muffiny z jabłkiem i orzechami
włoskimi, 186

Muffiny z owocami i płatkami owsianymi, 182
Muffiny z żurawiną, marchewką i jabłkiem z mąki teff, 194

jajka

Dynia piżmowa z syropem klonowym, 421
Fiński placek jabłkowy, 168
Frittata ze szpinakiem, 354
Naleśniki owsiane, 164
Skandynawska sałatka makaronowa, 264

jarmuż, 254. Zob. także zielone warzywa liściaste

jelita

cienkie, 24, 88
grube, 24–28, 88
powikłania w, 28–32
resekcja, 88, 89, 90

jęczmień

gotowanie, 475
Kasza jęczmienna z podsmażanymi warzywami i serem feta, 446
Risotto jęczmienne z grillowaną papryką, 444
Zupa z wołowiny z jęczmieniem, 235

jod, 231

jogurt

Chlebek bananowy z otrębami owsianymi, 178
Chłodnik z melona i mango, 238
Dorsz tandoori, 324
Kurczak curry z jabłkami i bananami, 302
Makaron Afrodyty, 396
Mango lassi, 217
Pieczone gruszki z cynamonem, 452
Sałatka makaronowa z fasolą i kremowym sosem bazyliowym, 262
Słoneczny koktajl pomarańczowy, 218
Śródziemnomorska pasta z bakłażana, 214

Tajska sałatka z kurczakiem na ciepło, 272

K

kalafior

Kalafior zapiekany, 420
Kremowa zupa kalafiorowa, 241
Makaron z serem i pomidorami (wariant), 392

kalorie, 106

w płynach, 104, 201, 230
zwiększanie, 110, 151, 230, 252

kanapki i burgery, 169, 278, 294, 310, 328, 329

Karaibski ryż z fasolą, 368

karmienie piersią, 41

kawa. Zob. kofeina

kiełbasa

Kurczak kreolski z wolnowaru, 306
Risotto z kiełbasą i czerwoną papryką, 442

kieszonka jelitowa, 86, 89

kofeina, 48, 89, 112, 132, 158

Koktajl truskawkowo-

pomarańczowy z siemieniem lnianym, 220

kolektomia, 85, 91

kolonoskopia, 56–57

kolostomia, 82–84

kontrola porcji, 278

koperek

Chrupiąca ryba z ogórkowo-koperkową salsą, 322
Muszle faszerowane mięsem kraba, serem i koperkiem, 347
Pasta z tuńczyka i białej fasoli, 213

- Kotleciki z indyka w stylu cajun z cytrusami, 314
- kurczak. Zob. także indyk
- Chrupiący kurczak cytrusowy, 296
- Kurczak curry z jabłkami i bananami, 302
- Kurczak i bakłażan zapiekane z parmezanem, 300
- Kurczak kreolski z wolnowaru, 306
- Kurczak w miodowo-musztardowej glazurze, 305
- Pikantny kurczak w sosie orzechowym, 304
- Salatka z kurczakiem i szparagami z winegretem cytrynowo-koperkowym, 270
- Słodko-kwaśne pulpeciki drobiowe z ryżem, 308
- Tajska салатка z kurczakiem na ciepło, 272
- Zapiekanka z kurczakiem i brokułami, 298
- Kurczak kreolski z wolnowaru, 306
- kurkuma, 233
- Kuskus z dynią z wolnowaru, 358
- Kremowa zupa kalafiorowa, 241
- Krewetki w sosie pomidorowym z fetą, 346
- kwas foliowy, 68, 74, 107, 108
- kwasy tłuszczowe omega-3/-6, 136-138, 145, 160
- L**
- laktoza, 115
- nietolerancja, 117
- ograniczanie w diecie, 116-121
- leki, 67-79. Zob. także poszczególne leki i schorzenia
- anty-IL-23, 78
- anty-TNF, 75-76
- biologiczne, 75
- biopodobne, 76
- decyzje dotyczące, 63-65
- działania niepożądane, 72
- immunosupresyjne, 67, 74, 77
- leki immunosupresyjne, 67, 74, 77
- leki moczopędne, 111
- leki przeciwbólowe, 66
- Lekkie guacamole z chipsami, 211
- limfocyty, 54
- limonka
- Chrupiący kurczak cytrusowy, 296
- Majonez sezamowy, 330
- Linguine Alfredo, 391
- lody/mrożony jogurt (jako składnik)
- Brzoskwiński cobbler, 223
- Kakaowy koktajl bananowo-orzechowy, 224
- Owocowa bomba melonowa, 222
- Lucjan w parmezanowej panierce z pomidorowo-oliwkowym sosem, 332
- Ł**
- łosoś, 318
- Curry z łososia w stylu tajskim, 325
- Kremowa zupa kalafiorowa (wariant), 241
- Łososiowe burgery z sezamem, 328
- Łosoś w sosie hoisin z pomarańczą, 333
- Pieczony łosoś z imbirem i cytryną, 337
- Placki ziemniaczane z wędzonym łososiem, 331
- Rotini z tuńczykiem i oliwkami (wariant), 336
- Salatka z łososiem i mandarynką, 259
- Salatka z łososia, ziemniaków i zielonej fasolki, 268
- Sushi z tuńczykiem i ogórkiem (wariant), 338
- Zawijasy pizzowe z łososiem, 326

M

6-merkaptopuryna, 67, 74, 92

majonez (jako składnik)

Grillowane nuggetsy z tofu w sosie
barbecue (variant), 375

Majonez sezamowy, 330

Majonez wasabi, 342

Quesadille z szynką i serem, 206

Skandynawska sałatka
makaronowa, 264

Sos z awokado, 275

makaron

gotowanie, 384

Klasyczna zapiekanka makaronowa
z tuńczykiem, 334

Kwaśno-pikantna lasagne
bezmieśna, 366

Linguine Alfredo, 391

Makaron Afrodyty, 396

Makaron rotini z pieczonym
czosnkiem i pomidorami
z serem ricotta, 400

Makaron rotini z purée z pieczonej
czerwonej papryki i ricotty, 401

Makaron sezamowy z tofu, 378

Makaron z brokułem w sosie
ziołowym, 394

Makaron z pesto szpinakowym, 403

Makaron z pieczonymi warzywami
i serem kozim, 398

Musze faszerowane mięsem
kraba, serem i koperkiem, 347

Nadziewane muszle
makaronowe, 404

Nadziewane tortellini szpinakowe
w purée warzywnym, 402

Pieczone orzo z fasolą, 360

Roladki z lasagne, 406

Rotini z tuńczykiem i oliwkami, 336

Sałatka makaronowa z fasolą
i kremowym sosem
bazyliowym, 262

Sałatka z penne, szparagami
i tuńczykiem, 266

Skandynawska sałatka
makaronowa, 264

Spaghetti z klopsikami
sojowymi, 388

Słodko-kwaśne pulpeciki drobiowe
z ryżem (wskazówka), 308

Strogonow wołowy, 282

Warstwowa zapiekanka
z wołowiną i makaronem, 284

Zapiekanka z kurczakiem
i brokułami, 298

Zupa weselna, 248

Zupa z batatów z grochem
i szynką, 247

Makaron Afrodyty, 396

Makaron po włosku, 390

Makaron z serem
i pomidorami, 392

mango, 217

Chłodnik z melona i mango, 238

Kotlety schabowe z brzoskwiniami
i kiwi (wskazówka), 290

Mango lassi, 217

Rozkoszny koktajl owocowy, 219

marchew. Zob. także warzywa
Chrupiące placuszki ze słodkich
ziemniaków (variant), 422

Korzenna marchewka, 225

Marchewka glazurowana
miodem, 413

Marchewka z imbirem, 414

Muffiny z żurawiną, marchewką
i jabłkiem z mąki teff, 194

Zupa marchewkowo-imbirowa, 240

margaryna, 161, 231, 254, 350

masa ciała. Zob. także odżywianie
spadek, 49–50, 52–53, 101, 102
przyrost, 70, 72, 101

masło, 201, 204, 231, 254

masło orzechowe

Batoniki z masłem orzechowym
i piankami marshmallow, 468

Ciasteczka z masłem orzechowym
i siemieniem lnianym, 462

Kakaowy koktajl bananowo-
orzechowy, 224

- Makaron sezamowy z tofu, 378
 Pikantny kurczak w sosie orzechowym, 304
 Tajska sałatka z kurczakiem na ciepło, 272

 maślanka
 Muffiny cytrynowe, 188
 Muffiny z batatem, 196
 Muffiny z jabłkiem i orzechami włoskimi, 186
 Naleśniki z owsa i komosy ryżowej, 166
 Scones z płatkami owsianymi, morelą i pomarańczą, 176
 Sos z awokado, 275
 Zdrowy chleb z serem i ziołami, 171

 mąka z komosy ryżowej i komosa ryżowa, 167
 Chleb ze starożytnych zbóż, 172
 Gofry z bananem, cynamonem i komosą ryżową, 165
 Imbirowe ciasteczka z komosy ryżowej, 466
 Koktajl à la ciasto dyniowe, 221
 Muffiny z jabłkiem i orzechami włoskimi, 186
 Muffiny z masłem migdałowym, 192
 Naleśniki z owsa i komosy ryżowej, 166

 mąki bezglutenowe
 Chleb ze starożytnych zbóż, 172
 Ciasteczka czekoladowe z pradawnych zbóż, 460
 Mieszanka mąki z brązowego ryżu, 190
 Muffiny z żurawiną, marchewką i jabłkiem z mąki teff, 194

 Meksykańska gorąca czekolada, 226

 melasa
 Aksamitne masło jabłkowe, 208
 Dynia piżmowa z syropem klonowym (wskazówka), 421
 Imbirowe ciasteczka z komosy ryżowej, 466

 Marokański warzywny tadżin, 362
 Oryginalne ciasteczka taty, 313

 melon
 Owocowa bomba melonowa, 222
 Sałatka z ogórkiem i arbuzem, 255
 Tropikalny chłodnik, 216

 melon kantalupa
 Chłodnik z melona i mango, 238
 Owocowa bomba melonowa, 222

 mesalazyna, 67, 68

 metotreksat, 67, 74, 107

 metronidazol, 67, 73

 metyloprednizolon, 67

 Mieszanka mąki z brązowego ryżu, 190

 mięso, 158, 278-295, . Zob. także poszczególne rodzaje mięsa
 mielone, 278

 Migdałowe ciasteczka paschalne, 464

 migdały i masło migdałowe, 192, 201
 Chleb ze starożytnych zbóż, 172
 Ciasteczka czekoladowe z pradawnych zbóż, 460
 Masło migdałowe, 210
 Migdałowe ciasteczka paschalne, 464
 Muffiny z masłem migdałowym, 192
 Smażone tofu z orzechami i zielonymi warzywami, 380
 Tartaletki dyniowe z migdałowym spodem, 454

 mikroskładniki. Zob. także składniki odżywcze; poszczególne witaminy i minerały

 miód, 203

Kurczak w miodowo-musztardowej glazurze, 305
 Marchewka glazurowana miodem, 413

mleko. Zob. także maślanka; śmietanka; napój sojowy
 Brzoskwiniowy cobbler, 223
 Koktajl à la ciasto dyniowe, 221
 Kremowy pudding ryżowy z nutą pomarańczy, 476
 Linguine Alfredo, 391
 Mango lassi, 217
 Meksykańska gorąca czekolada, 226
 „Muffinki” z mielonego mięsa z sosem barbecue, 288
 Nadziewane muszle makaronowe, 404
 Pudding bananowo-śmietankowy, 472
 roślinne, 123, 125, 201, 221, 350
 Tartaletki dyniowe z migdałowym spodem, 454
 Zapiekane ziemniaki w śmietance, 426
 Zapiekanka z kurczakiem i brokułami, 298

mleko kokosowe
 Curry z łososia w stylu tajskim, 325
 Karaibski ryż z fasolą, 368
 Krewetki w kokosowym curry, 344
 olej kokosowy, 254
 Ryż kokosowy, 430

modulatory receptora S1P, 67, 78-79

morele
 Brzoskwiniowy cobbler, 223
 Risotto z dynią curry z morelami i daktylami, 440
 Sałatka z soczewicy i ryżu w stylu śródziemnomorskim, 260
 Scones z płatkami owsianymi, morelą i pomarańczą, 176

„Muffinki” z mielonego mięsa z sosem barbecue, 288

muffiny, 156, 182-197

Musze faszerowane mięsem kraba, serem i koperkiem, 347

N

naleśniki, 164, 166

napoje, 111, 112, 131-132, 158, 198, 202, 217-227. Zob. także płyny; poszczególne napoje roślinne, 123, 125, 192, 230

napoje gazowane, 89, 112

napój sojowy, 202. Zob. także mleko

Kakaowy koktajl bananowo-orzechowy, 224
 Koktajl truskawkowo-pomarańczowy z siemieniem lnianym, 220
 Korzenna marchewka, 225
 Owsianka lepsza niż gotowiec, 161
 Purée ziemniaczane z czosnkiem, 428
 Ryż kokosowy, 430
 Spaghetti z klopsikami sojowymi, 388
 Zupa z gruszek i pasternaku, 239

nasiona, 145. Zob. także orzeszki piniowe; poszczególne nasiona
 Chlebek orzechowy z dynią i przyprawami korzennymi, 180

nasiona sezamu/tahini. Zob. także olej sezamowy
 Hummus z pieczoną czerwoną papryką, 215
 Majonez sezamowy, 330
 Makaron sezamowy z tofu, 378
 Sushi z tuńczykiem i ogórkiem, 338
 Zdrowy chleb z serem i ziołami, 171

nawodnienie, 101, 111-113, 198, 201

niedobór laktazy, 117-120

niedokrwistość, 50. Zob. także żelazo

niedożywienie, 53, 102-105.

Zob. także odżywianie

niedrożności (niedrożność
jelit), 30-31, 51

nieswoiste zapalenie

jelit (IBD), 9-11

anatomia, 22-28

badania diagnostyczne, 54, 57

częstość występowania, 20

a dieta, 21, 95-139

leczenie chirurgiczne, 81-93

objawy, 33, 45-58

powikłania, 28-35

przyczyny, 21, 37-43

terapię lekową, 63-79

zaostrzenia, 30, 33

nietrzymanie stolca, 28

NLPZ, 66

nowotwór (jelita grubego), 35

O

ocet. Zob. ocet balsamiczny

ocet balsamiczny, 253

Pieczona papryka (wariant), 416

Sałatka z kurczakiem i szparagami
z winegretem cytrynowo-
koperkowym, 270

Sałatka z ogórkiem i arbuzem
(wariant), 255

Sałatka z soczewicy i ryżu w stylu
śródziemnomorskim, 260

Sałatka z wędzonym indykiem, 274

Sos pomidorowy, 386

odbyt, 18, 22, 25, 27, 46, 52

odbytnica, 17-18, 25, 27, 47

odwodnienie, 111, 201. Zob.
także nawodnienie

odżywianie, 95-96, 102, 105. Zob.
także dieta; niedożywienie

ocena stanu, 53-58

a parcie, 47

a stomia, 84

dla wegetarian i wegan, 348-352

ogórek

Chrupiąca ryba z ogórkowo-
koperkową salsą, 322

Makaron sezamowy z tofu, 378

Sałatka z ogórkiem i arbuzem, 255

Sushi z tuńczykiem i ogórkiem, 338

olej lniany, 220

Koktajl truskawkowo-
pomarańczowy z siemieniem
lnianym, 220

olej z orzechów włoskich, 253

olej z pestek winogron, 254

olej sezamowy, 254

Kwaśna zielona fasolka, 412

Łososiowe burgery z sezamem, 328

Pieczony łosoś z imbirem
i cytryną, 337

Tajska sałatka z kurczakiem
na ciepło, 272

oliwa z oliwek, 252

oliwki

Hummus z pieczoną czerwoną
papryką (wariant), 215

Rotini z tuńczykiem i oliwkami, 336

olsalazyna, 68

opioidy (narkotyczne leki
przeciwbołowe), 66

Oryginalne ciasteczka taty, 313

orzechy, 145. Zob. także
orzeszki piniowe

Filety rybne z sosem bazyliowo-
orzechowym, 320

Masło migdałowe, 210

Migdałowe ciasteczka
paschalne, 464

Muffiny z jabłkiem i orzechami
włoskimi, 186

Muffiny z masłem
migdałowym, 192

- Muffiny z żurawiną, marchewką i jabłkiem z mąki teff, 194
- Smażone tofu z orzechami i zielonymi warzywami, 380
- Tartaletki dyniowe z migdałowym spodem, 454
- orzechy włoskie
- Filety rybne z sosem bazyliowo-orzechowym, 320
- Majonez wasabi, 342
- Muffiny z jabłkiem i orzechami włoskimi, 134
- orzeszki piniowe
- Makaron z pesto szpinakowym, 403
- Ryż lewentyński, 432
- Salatka makaronowa z fasolą i kremowym sosem bazyliowym, 262
- osteoporoza, 33-34, 71, 102, 121,
- otręby. Zob. płatki owsiane i otręby owsiane; otręby i zarodki pszenne
- otręby i zarodki pszenne
- Muffiny z owocami i płatkami owsianymi, 182
- „Muffinki” z mielonego mięsa z sosem barbecue, 288
- owoce jagodowe
- Koktajl truskawkowo-pomarańczowy z siemieniem lnianym, 220
- Kotleciki z indyka w aromatycznym sosie żurawinowym, 312
- Mus cytrynowy, 470
- Muffiny z żurawiną, marchewką i jabłkiem z mąki teff, 194
- Pieczone gruszki z cynamonem, 452
- Pudding malinowo-tapiokowy, 473
- owoce morza. Zob. także ryby
- Krewetki w kokosowym curry, 344
- Krewetki w sosie pomidorowym z fetą, 346
- Mini tortille z owocami morza, 205
- Musze faszerowane mięsem kraba, serem i koperkiem, 347
- owoce suszone
- Ciasteczka z otrębami owsianymi i rodzynkami, 463
- Kuskus z dynią z wolnowaru, 358
- Muffiny owsiane z kawałkami czekolady, 184
- Muffiny z batatem, 196
- Muffiny z masłem migdałowym, 192
- Muffiny z owocami i płatkami owsianymi, 182
- Muffiny z żurawiną, marchewką i jabłkiem z mąki teff, 194
- Risotto z dynią curry z morelami i daktylami, 440
- Ryż lewentyński, 432
- Salatka z soczewicy i ryżu w stylu śródziemnomorskim, 260
- owoce świeże. Zob. także owoce jagodowe; poszczególne owoce
- Chrupiący kurczak cytrusowy, 296
- Kotlety schabowe z brzoskwiniami i kiwi, 290
- Muffiny z owocami i płatkami owsianymi, 182
- Owsianka lepsza niż gotowiec, 161
- ozanimod, 67, 78

P

- papryka mielona, 233
- papryka pieczona, 244, 245, 401
- Hummus z pieczoną czerwoną papryką, 215
- Kremowa zupa z pieczonej papryki, 244
- Pizza z czerwoną papryką i kozim serem, 292
- Risotto z kiełbasą i czerwoną papryką, 442
- Salatka z soczewicy i ryżu w stylu śródziemnomorskim, 260
- Skandynawska салатка makaronowa, 264

- papryka słodka, 254. Zob. także
 papryka pieczona; warzywa
 Curry z łososia w stylu tajskim, 325
 Kurczak kreolski z wolnowaru, 306
 Makaron rotini z purée z pieczonej
 czerwonej papryki i ricotty, 401
 Pieczona papryka, 416
 Pikantny kurczak w sosie
 orzechowym, 304
 Risotto jęczmienne z grillowaną
 papryką, 444
 Rotini z tuńczykiem i oliwkami, 336
 Sałatka z penne, szparagami
 i tuńczykiem, 266
 Smażone tofu z orzechami
 i zielonymi warzywami, 380
 Wiosenne risotto zapiekane, 438
- paracetamol, 66
- parcie (odbytnicze), 46
- pasternak
 Chrupiące placuszki ze słodkich
 ziemniaków (wariant), 422
 Zupa z gruszek i pasternaku, 239
- pasty i dipy, 201, 208-215
- PCB (polichlorowane bifenyle), 318
- pesto, 311
 Pizza z czerwoną papryką
 i kozim serem, 292
 Pasta z sardynek i pesto, 212
- Pieczone gruszki
 z cynamonem, 452
- Pieczone tofu w stylu
 azjatyckim, 376
- Pieczone tofu w stylu włoskim, 377
- pieczywo, 99, 131, 156, 159,
 169-175. Zob. także muffiny
- pietruszka, 233. Zob. także zioła
- płatki owsiane i otręby
 owsiane, 115
- Batoniki z masłem orzechowym
 i piankami marshmallow, 468
 Chlebek bananowy z otrębami
 owsianymi, 178
 Ciasteczka z otrębami owsianymi
 i rodzynkami, 463
 Klops z indyka i jabłek, 315
 Kotleciki z tofu, 374
 Muffiny owsiane z kawałkami
 czekolady, 184
 Muffiny z batatem, 140
 „Muffinki” z mielonego mięsa
 z sosem barbecue, 288
 Muffiny z owocami i płatkami
 owsianymi, 182
 Naleśniki owsiane, 164
 Naleśniki z owsa i komosy
 ryżowej, 166
 Oryginalne ciasteczka taty, 313
 Owsianka lepsza niż gotowiec, 161
 Scones z płatkami owsianymi,
 morelą i pomarańczą, 176
 Smaczne kotleciki
 z ciecierzycy, 372
 Zdrowy chleb z serem
 i ziołami, 171
- płatki śniadaniowe (jako składnik)
 Chrupiąca ryba z ogórkowo-
 koperkową salsą, 322
 Chrupiący kurczak cytrusowy, 296
 Ciasteczka z otrębami owsianymi
 i rodzynkami, 316
- płyny, 111-113. Zob.
 także nawodnienie
 jako dieta, 133
 spożycie, 85, 201, 230
- pomarańcza
 Chłodnik z melona i mango, 238
 Chrupiący kurczak cytrusowy, 296
 Koktajl truskawkowo-
 pomarańczowy z siemieniem
 lnianym, 220
 Kotlety schabowe
 z brzoskwiniami i kiwi, 290
 Kotleciki z indyka w stylu
 cajun z cytrusami, 314
 Kremowy pudding ryżowy
 z nutą pomarańczy, 476
 Kwaśna zielona fasolka, 412

Łosoś w sosie hoisin z pomarańczą, 333	prednizon, 67, 69-70
Muffiny z owocami i płatkami owsianymi, 182	probiotyki, 135
Oryginalne ciasteczka taty, 313	produkty mleczne, 116-119. Zob. także napój sojowy; poszczególne produkty zamienniki, 152
Owocowa bomba melonowa, 222	jako źródło witaminy D, 124-125
Rozkoszny koktajl owocowy, 219	prosciutto. Zob. szynka i prosciutto
Sałatka z łososiem i mandarynką, 259	przekąski, 198, 200-201, 204-216
Scones z płatkami owsianymi, morelą i pomarańczą, 176	przeżytek, 23
Słoneczny koktajl pomarańczowy, 218	przetoki, 29, 32-33
pomidory, 232, 384. Zob. także sok pomidorowy; sosy pomidorowe; warzywa	przewodnik po oznaczeniach przepisów, 151-152
Duszona okra, 418	przewodniki żywieniowe, 98
Kremowa zupa z pieczonej papryki, 244	przewód pokarmowy, 22- 28. Zob. także jelita
Kurczak curry z jabłkami i bananami, 302	przyprawy, 132, 145, 194
Kurczak kreolski z wolnowaru, 306	przyprawy korzenne, 132
Makaron Afrodyty, 396	Pikantny kurczak w sosie orzechowym, 304
Makaron rotini z pieczonym czosnkiem i pomidorami z serem ricotta, 400	Pudding malinowo-tapiokowy, 473
Makaron z serem i pomidorami, 392	Purinethol (6-merkaptopuryna), 45, 64
Pieczone orzo z fasolą, 360	R
Pieczone tofu w stylu włoskim (wariant), 262	risankizumab, 67, 79
Sałatka makaronowa z fasolą i kremowym sosem bazyliowym, 262	rodzynki
Sałatka z łososia, ziemniaków i zielonej fasolki, 268	Ciasteczka z otrębami owsianymi i rodzynekami, 463
Sos pomidorowy, 386	Kuskus z dynią z wolnowaru, 358
Śródziemnomorska pasta z bakłażana, 214	Muffiny z owocami i płatkami owsianymi, 182
Zapiekanka z kurczakiem i brokułami, 298	Ryż lewentyński, 432
posiłki. Zob. dieta	Roladki z lasagne, 406
potas, 107, 112, 152,	ropnie, 29, 31
poziom cukru we krwi, 71	
prebiotyki, 134	
prednizolon, 67	

rośliny strączkowe, 96, 112, 123,
126, 232, 252, 351. Zob. także
fasola; soczewica; groch

ryby, 316–343. Zob. także łosoś;
owoce morza; tuńczyk

bezpieczeństwo spożycia, 318

Chrupiąca ryba z ogórkowo-
koperkową salsą, 322

Dorsz tandoori, 324

Filety rybne z sosem bazyliowo-
orzechowym, 320

Lucjan w parmezanowej
panierce z pomidorowo-
oliwkowym sosem, 332

Makaron z pesto szpinakowym
(wskazówka), 403

Pasta z sardynek i pesto, 212

ryż, 430. Zob. także ryż dziki
bezpieczeństwo spożycia, 132

Karaibski ryż z fasolą, 368

Kremowy pudding ryżowy
z nutą pomarańczy, 476

Pilaw z bakłazaną, 356

Proste risotto, 436

Risotto z dynią curry z morelami
i daktylami, 440

Risotto z kiełbasą i czerwoną
papryką, 442

Risotto ze szpinakiem, 437

Ryż do sushi, 340

Ryż kokosowy, 430

Ryż lewantyński, 432

Ryż z mikrofali, szybki, 307

Ryżowe placuszki z purée
pomidorowym, 434

Sałatka z soczewicy i ryżu w stylu
śródziemnomorskim, 260

Słodko-kwaśne pulpeciki
drobiowe z ryżem, 308

Sushi z tuńczykiem i ogórkiem, 338

Wiosenne risotto zapiekane, 438

Zapiekanka kalifornijska, 427

Zapiekanka ryżowa
z tuńczykiem, 343

ryż dziki

Risotto z dynią curry z morelami
i daktylami, 440

Ryżowe placuszki z purée
pomidorowym, 434

Ryż lewantyński, 432

Ryż z mikrofali, szybki, 307

ryż do sushi, 340

S

sałata. Zob. zielone
warzywa liściaste

Sałatka z buraków i fety, 258

Sałatka z łososiem
i mandarynką, 259

Sałatka z penne, szparagami
i tuńczykiem, 192

Sałatka z soczewicy i ryżu w stylu
śródziemnomorskim, 260

sałatki, 250–275

sardynki

Pasta z sardynek i pesto, 212

Rotini z tuńczykiem i oliwkami
(wariant), 336

seler naciowy

Podstawowy bulion warzywny, 234

Sałatka z buraka i fety, 258

ser, 384. Zob. także

poszczególne rodzaje sera

Frytki ze słodkich ziemniaków, 424

Kwaśno-pikantna lasagne
beźmięsna, 366

Musze faszerowane mięsem
kraba, serem i koperkiem, 347

Panini z chrupiącą
niespodzianką, 294

Ryżowe placuszki z purée
pomidorowym, 434

Tofu w bułce typu English
muffin, 169

Wyśmienite burgery z kurczaka
(wskazówka), 310

Zapiekanka kalifornijska, 427

Zawijasy pizzowe z łososiem, 326

Zdrowy chleb z serem
i ziołami, 171

ser cheddar	Wiosenne risotto zapiekane, 438
Klasyczna zapiekanka makaronowa z tuńczykiem, 334	Zupa weselna, 248
Makaron po włosku, 390	
Makaron z serem i pomidorami, 392	ser twarogowy / śmietankowy / ricotta
Quesadille z szynką i serem, 206	Makaron rotini z pieczonym czosnkiem i pomidorami z serem ricotta, 400
Zapiekane ziemniaki, 162	Makaron rotini z purée z pieczonej czerwonej papryki i ricotty, 401
Zapiekanka pasterska, 370	Marmurkowy sernik waniliowy z czekoladą, 458
Zapiekanka ryżowa z tuńczykiem, 343	Mini tortille z owocami morza, 205
Zapiekanka serowo-ziemniaczana, 415	Naleśniki owsiane, 164
Zapiekanka z kurczakiem i brokułami, 298	Pasta z tuńczyka i białej fasoli, 213
	Sos z awokado, 275
ser feta	Warstwowa zapiekanka z wołowiną i makaronem, 284
Kasza jęczmienna z podsmażanymi warzywami i serem feta, 446	
Krewetki w sosie pomidorowym z fetą, 346	siemię lniane, 160
Salatka z buraków i fety, 258	Chlebek bananowy z otrębami owsianymi, 178
Salatka z ogórkiem i arbuzem, 255	Ciasteczka czekoladowe z pradawnych zbóż, 460
Zielono-żółta салатка, 256	Ciasteczka z masłem orzechowym i siemieniem lnianym, 462
	Gofry z bananem, cynamonem i komosą ryżową, 165
ser kozi	jako zamiennik jajka, 173
Cielęcina scaloppini z kozim serem i sosem pomidorowym, 281	Klops z indyka i jabłek, 315
Makaron z pieczonymi warzywami i serem kozim, 398	Muffiny owsiane z kawałkami czekolady, 184
Pizza z czerwoną papryką i kozim serem, 292	
	Skandynawska салатка makaronowa, 264
ser mozzarella	
Kalafior zapiekany, 420	składniki odżywcze. Zob. także suplementy
Roladki z lasagne, 406	niedobory, 52, 54, 68, 93
Salatka z wędzonym indykiem, 274	wchłanianie, 15, 22
ser parmezan	Słodko-kwaśne pulpeciki drobiowe z ryżem, 308
Kurczak i bakłażan zapiekane z parmezanem, 300	
Linguine Alfredo, 391	Słoneczny koktajl pomarańczowy, 218
Lucjan w parmezanowej panierce z pomidorowo-oliwkowym sosem, 332	
Makaron z brokułem w sosie ziołowym, 394	soczewica, 252
Makaron z pesto szpinakowym, 403	Salatka z soczewicy i ryżu w stylu śródziemnomorskim, 260
Pieczone orzo z fasolą, 360	Zupa z wołowiny z jęczmieniem, 235
Proste risotto, 436	
Risotto jęczmienne z grillowaną papryką, 444	

sok ananasowy
 Słodko-kwaśne pulpeciki
 drobiowe z ryżem, 308
 Tropikalny chłodnik, 216

sok pomidorowy
 Makaron po włosku, 390
 Pikantny kurczak w sosie
 orzechowym, 304
 Słodko-kwaśne pulpeciki
 drobiowe z ryżem, 308

soki owocowe, 198, 202, 352
 Pudding malinowo-tapiokowy, 473
 Rozkoszny koktajl owocowy, 219
 Słodko-kwaśne pulpeciki
 drobiowe z ryżem, 308
 Tropikalny chłodnik, 216

sosy pomidorowe (jako składnik)
 Cielęcina scaloppini z kozim serem
 i sosem pomidorowym, 281
 Krewetki w sosie pomidorowym
 z fetą, 346
 Kurczak i bakłażan zapiekane
 z parmezanem, 300
 Kwaśno-pikantna lasagne
 bezmięsna, 366
 Lucjan w parmezanowej
 panierce z pomidorowo-
 oliwkowym sosem, 332
 „Muffinki” z mielonego mięsa
 z sosem barbecue, 288
 Muszle faszerowane mięsem
 kraba, serem i koperkiem, 347
 Nadziewane muszle
 makaronowe, 404
 Roladki z lasagne, 406
 Ryżowe placuszki z purée
 pomidorowym, 434
 Spaghetti z klopsikami
 sojowymi, 388
 Warstwowa zapiekanka
 z wołowiną i makaronem, 284
 Zupa z wołowiny
 z jęczmieniem, 235

sód, 99, 107, 112-113, 152, 231

sól, 231, 233

spraye do gotowania, 254

sterylidy, 33-35, 67, 69-73

stolce, 24, 25, 46-48, 84, 130

stomia, 82-85

sulfasalazyna, 67, 68

suplementy, 34, 101, 106-110
 laktaza, 120
 płynne, 104, 107, 203
 a prednizon, 126

Sushi z tuńczykiem i ogórkiem, 338

syrop klonowy
 Dynia piżmowa z syropem
 klonowym, 421
 Muffiny z żurawiną, marchewką
 i jabłkiem z mąki teff, 194
 Zupa z dyni i białej fasoli, 246

szparagi
 Sałatka z kurczakiem i szparagami
 z winegretem cytrynowo-
 koperkowym, 270
 Sałatka z penne, szparagami
 i tuńczykiem, 266
 Wiosenne risotto zapiekane, 438

szpinak
 Frittata ze szpinakiem, 354
 Makaron z pesto szpinakowym, 403
 Nadziewane tortellini szpinakowe
 w purée warzywnym, 402
 Risotto ze szpinakiem, 437

szynka i prosciutto
 Panini z chrupiącą
 niespodzianką, 294
 Pizza z czerwoną papryką
 i kozim serem, 292
 Quesadille z szynką i serem, 206
 Skandynawska sałatka
 makaronowa, 264
 Zupa weselna, 248
 Zupa z batatów z grochem
 i szynką, 247

Ś

śmietana kwaśna

- Kwaśno-pikantna lasagne
bezmięsna, 366
- Marmurkowy sernik waniliowy
z czekoladą, 458
- Skandynawska sałatka
makaronowa, 264
- Strogonow wołowy, 282
- Warstwowa zapiekanka
z wołowiną i makaronem, 284
- Zapiekane ziemniaki, 162
- Zapiekanka kalifornijska, 427
- śmietanka. Zob. także
mleko; śmietana
- Chłodnik z awokado, 236
- .Kremowa zupa kalafiorowa, 241
- Pudding malinowo-tapiokowy, 473
- śniadania, 156-170
- środki homeopatyczne, 109
- Śródziemnomorska pasta
z bakłazana, 214
- T**
- Tajska sałatka z kurczakiem
na ciepło, 272
- terapię lekowe. Zob. leki
- tłuszcze, 99, 136, 253
- ograniczanie w diecie, 131, 278
- omega-3/-6, 136-138,
145, 160, 318
- zdrowe, 145, 201
- tofacitinib, 78
- tofu. Zob. także zamienniki mięsa
- Grillowane nuggetsy z tofu
w sosie barbecue, 375
- Kotleciki z tofu, 374
- Kremowa zupa z pieczonej
papryki, 244
- Makaron sezamowy z tofu, 378
- Pieczone tofu w stylu
azjatyckim, 376
- Pieczone tofu w stylu włoskim, 377
- Roladki z lasagne, 406
- Rozkoszny koktajl owocowy, 219
- Smażone tofu z orzechami
i zielonymi warzywami, 380
- Tofu w bułce typu English
muffin, 169
- Warzywna musaka, 364
- tortille i chipsy tortilla
- Lekkie guacamole z chipsami, 211
- Mini tortille z owocami morza, 205
- Panini z chrupiącą
niespodzianką, 294
- Quesadille z szynką i serem, 206
- Tradycyjna Medycyna
Chińska (TMC), 109
- Tropikalny chłodnik, 216
- tuńczyk, 224
- Klasyczna zapiekanka makaronowa
z tuńczykiem, 334
- Pasta z tuńczyka i białej fasoli, 213
- Rotini z tuńczykiem i oliwkami, 336
- Sałatka z łososiem
i mandarynką, 259
- Sałatka z łososia, ziemniaków
i zielonej fasolki
(wskazówka), 268
- Sałatka z penne, szparagami
i tuńczykiem, 266
- Sushi z tuńczykiem i ogórkiem, 338
- Zapiekanka ryżowa
z tuńczykiem, 343
- U**
- upadacytynib, 67, 78, 79
- ustekinumab, 67, 78-79
- W**
- wapń, 34, 72, 107, 110, 120-123
- warzywa (mieszane), 99, 123,
146, 252, 279, 351, 352. Zob.
także zielone warzywa liściaste;
poszczególne warzywa
- Kasza jęczmienna z podsmażanymi
warzywami i serem feta, 446
- Makaron z pieczonymi warzywami
i serem kozim, 398
- Marokański warzywny tadżin, 362

- Nadziewane tortellini szpinakowe
w purée warzywnym, 402
- Podstawowy bulion warzywny, 234
- Warzywna musaka, 364
- Zapiekanka pasterska, 370
- WCE (kapsułkowa endoskopia
bezprowadowa), 57
- wedolizumab, 67, 76
- węglowodany, 49, 106, 108, 115,
159. Zob. także konkretne źródła
- wieprzowina. Zob. także
poszczególne produkty
wieprzowe
- Cielęcina scaloppini z kozim
serem i sosem pomidorowym
(wskazówka), 281
- Kotlety schabowe
z brzoskwiniami i kiwi, 290
- Kurczak i bakłażan zapiekane
z parmezanem (wskazówka), 300
- Zupa weselna, 248
- witamina B12, 108, 279
- witamina D, 107, 124-125
- wołowina
- Chrupiąca zapiekanka
pasterska, 286
- „Muffinki” z mielonego mięsa
z sosem barbecue, 288
- Strogonow wołowy, 282
- Zapiekanka warstwowa
z wołowiną i makaronem, 284
- Zupa weselna, 248
- Zupa z wołowiny
z jęczmieniem, 235
- wrzodziejące zapalenie
jelita grubego, 17-19,
20, 21, 28, 46-52
- leczenie chirurgiczne, 85-86
- wypróżnienia, 51. Zob.
także stolce; parcie
- Z**
- zakażenia (bakteryjne), 31, 51
- zamienniki mięsa, 350.
Zob. także tofu
- Kwaśno-pikantna lasagne
bezmieśna, 366
- Spaghetti z klopsikami
sojowymi, 388
- Zapiekanka pasterska, 370
- zanieczyszczenie rtęcią, 318
- zapalenie, 15-20, 102
- zapalenie jelita grubego, 17
wrzodziejące, 17-19, 20,
21, 28, 46-52
- zapalenie kieszonki jelitowej, 89
- zapalenie odbytnicy, 17
- zapalenie stawów, 33, 53, 66
- zaparcia, 48
- Zapiekane ziemniaki, 162
- Zapiekane ziemniaki
w śmietance, 426
- Zapiekanka kalifornijska, 427
- Zapiekanka pasterska, 370
- zboża, 99, 159-160. Zob.
także mąki bezglutenowe;
poszczególne zboża
- zdjęcia rentgenowskie, 54-55
- zespół jelita drażliwego (IBS), 20
- zespół krótkiego jelita, 89
- zielone warzywa liściaste.
Zob. także szpinak
- Kremowa zupa cebulowa
z jarmużem, 242
- Salatka z buraków i fety, 258
- Salatka z kurczakiem i szparagami
z winegretem cytrynowo-
koperkowym, 270

- Sałatka z łososiem
i mandarynką, 259
- Sałatka z wędzonym indykiem, 274
- Tajska sałatka z kurczakiem
na ciepło, 272
- Zupa weselna, 248
- ziemniaki. Zob. także chipsy
ziemniaczane; warzywa
- Bannock (tradycyjny placek), 170
- Chrupiąca zapiekanka
pasterska, 286
- Kremowa zupa cebulowa
z jarmużem, 242
- Kremowa zupa kalafiorowa, 241
- Pieczone ziemniaki
w ćwiartkach, 425
- Placki ziemniaczane
z wędzonym łososiem, 331
- Purée ziemniaczane
z czosnkiem, 428
- Sałatka z kurczakiem i szparagami
z winegretem cytrynowo-
koperkowym, 270
- Sałatka z łososią, ziemniaków
i zielonej fasolki, 268
- Tajska sałatka z kurczakiem
na ciepło, 272
- Zapiekane ziemniaki, 162
- Zapiekane ziemniaki
w śmietance, 426
- Zapiekanka pasterska, 370
- Zapiekanka serowo-
ziemniaczana, 415
- Zupa z wołowiny
z jęczmieniem, 235
- zioła (świeże). Zob. także
bazylią; koperek
- Bagietka z mieszaną ziół, 174
- Chrupiące placuszki ze
słodkich ziemniaków, 422
- Chrupiący kurczak cytrusowy, 296
- Makaron z brokułem w sosie
ziołowym, 394
- Nadziewane muszle
makaronowe, 404
- Sałatka z soczewicy i ryżu w stylu
śródziemnomorskim, 260
- Wiosenne risotto zapiekane, 438
- Zdrowy chleb z serem
i ziołami, 171
- zupa grzybowa (jako składnik)
- Klasyczna zapiekanka makaronowa
z tuńczykiem, 334
- Strogonow wołowy, 282
- Zapiekane ziemniaki, 162
- Zapiekanka ryżowa
z tuńczykiem, 343
- Zupa weselna, 248
- zupy, 228-249
- zwężenia, 29, 30-31, 51, 90, 129
- ## Ż
- żelazo, 50, 106, 159, 232, 279-
280. Zob. także niedokrwistość
- żołądek, 23
- żurawina
- Kotleciki z indyka w aromatycznym
sosie żurawinowym, 312
- Muffiny z żurawiną, marchewką
i jabłkiem z mąką teff, 194
- żywność. Zob. także dieta
etykiety na, 109, 125, 128
- lęk przed, 101
- przygotowywanie, 145, 146
- zakupy, 145
- zalecana, 146, 151-155



Dr A. Hillary Steinhart jest gastroenterologiem w Mount Sinai Hospital w Toronto oraz profesorem na Wydziale Medycyny Uniwersytetu w Toronto.

Julie Cepo jest dietetyczką kliniczną w programie gastroenterologicznym Mount Sinai Hospital. Specjalizuje się w żywieniu pozajelitowym i dojelitowym, wsparciu żywieniowym oraz edukacji dietetycznej.

**Ból brzucha, biegunki i przewlekłe zmęczenie
utrudniają ci normalne życie?
Zastanawiasz się, co jeść,
aby nie zaostrzać objawów i skuteczniej wspierać jelita?
Szukasz sprawdzonych, naturalnych sposobów,
by odzyskać komfort i poczucie kontroli nad chorobą?**

Ta książka to praktyczny przewodnik dla osób z chorobą Leśniowskiego-Crohna i wrzodziejącym zapaleniem jelita grubego. Pomoże ci lepiej zrozumieć, co dzieje się w twoim organizmie, i pokaże, jak dzięki odpowiedniej diecie oraz naturalnym metodom łagodzić dolegliwości, poprawić trawienie i zadbać o codzienne samopoczucie. Znajdziesz w niej aż **175** przepisów na dania, które ułatwią ci komponowanie codziennych posiłków i wprowadzanie zaleceń w życie.

Zyskasz konkretne wskazówki, które pomogą ci świadomie wybierać produkty, unikać najczęstszych błędów żywieniowych i lepiej radzić sobie z objawami. To książka, która daje nie tylko wiedzę, ale przede wszystkim realne wsparcie w codziennym życiu z chorobą zapalną jelit.

Dzięki tej książce:

- dowiesz się, co może wspierać jelita, a co nasilać stan zapalny,
- nauczysz się komponować dietę dopasowaną do swoich potrzeb,
- poznasz naturalne sposoby wspomagania organizmu,
- odzyskasz większy spokój i lepsze samopoczucie.

Zadbaj o jelita, odzyskaj komfort życia!

Więcej o książce na stronie [wydawcy](#)



Książkę możesz kupić w [sklepie](#)

