

Porozumenie vašej diagnóze IBS

Nevyhnutné prvé kroky a praktické stratégie pre každodenné zvládanie

PRAKTICKÉ TIPY NA ZAČIATOK

1. Sledujte svoje príznaky a stravu

Predtým, než urobíte drastické zmeny, si 2–3 týždne ved'te podrobný denník. Zapisujte si, čo jete, úroveň stresu, kvalitu spánku a kedy sa objavia príznaky. Čoskoro spozorujete jasné vzorce.

2. Príjem vlákniny upravujte postupne

Vláknina je kľúčová, ale vie byť zradná. Rozpuštná vláknina (napr. ovsené vločky, ľanové semienka a psyllium) pomáha upokojiť hnačku aj zápchu. Zavádzajte ju pomaly, aby ste predišli počiatočnému nadúvaniu.

3. Upravte svoje stravovacie návyky

Jedzte pravidelne a nespěchajte. Vynechávanie jedál alebo rýchle jedenie veľkých porcií môže nadmerne stimulovať prirodzené sťahy čriev a spustiť náhle kŕče.

4. Vyskúšajte Low-FODMAP diétu

FODMAP sú špecifické sacharidy s krátkym reťazcom, ktoré môžu v črevách kvasiť. Pod vedením lekára alebo odborníka na výživu vám dočasná eliminačná a znovuzavádzacia fáza pomôže odhaliť presné spúšťače.

5. Zamerajte sa na prepojenie čriev a mozgu

Vaše črevá a mozog neustále komunikujú. Stres, úzkosť a zlý spánok sa môžu fyzicky prejavíť ako zhoršenie stavu. Zarad'te do svojho dňa pravidelný pohyb, hlboké dýchanie alebo jogu.

BEŽNÉ SPÚŠŤAČE

- **Potraviny s vysokým FODMAP:** Cesnak, cibuľa, pšenica, fazuľa, mlieko, jablká a med.
- **Črevné stimulanty:** Kofeín, alkohol, sýtené nápoje a masťné jedlá.
- **Umelé sladidlá:** Sorbitol, manitol a xylitol (často v žuvačkách bez cukru).

ŠIKOVNÉ NÁHRADY

- Namiesto pšeničných cestovín → **Ryžové alebo quinoa cestoviny**
- Namiesto cesnaku/cibule → **Oleje infuzované pažítkou**
- Namiesto kravského mlieka → **Bezlaktózové alternatívy**
- Namiesto jabĺk/hrušiek → **Jahody alebo pomaranče**

Pamätajte: IBS je veľmi individuálne. Čo spúšťa príznaky u iných, môže byť pre vás úplne bezpečné. Bud'te k svojmu telu trpezliví.

Táto príručka slúži len na informačné účely. Na vytvorenie plánu riadenia IBS, ktorý vyhovuje vášmu zdravotnému profilu, vždy úzko spolupracujte so zdravotníckym pracovníkom alebo registrovaným dietológom.