

Spis treści

1 ZESPÓŁ JELITA NADWRAŻLIWEGO – czy to koniec diagnostyki?	1
<i>dr n. med. Mirosława Gałęcka</i>	
Czym jest IBS i w jaki sposób się go diagnozuje?	1
Jak diagnozuje się IBS w gabinetach lekarzy rodzinnych lub gastroenterologów?	2
Postacie IBS	3
Podtypy IBS	4
W dążeniu do ideału... wypróżnień	6
Czy spowolniony pasaż jelitowy to IBS?	6
Nowotwory przewodu pokarmowego – pierwsze do wykluczenia	8
Okiem lekarza – skąd się bierze IBS?	9
Inne badania zlecane przy podejrzeniu lub w celu potwierdzenia/wykluczenia diagnozy IBS	11
Badanie mikrobioty jelitowej przy podejrzeniu IBS	13
Czy mam kandydozę jelit i dlatego mam objawy IBS?	14
A może to SIBO?	15
Zaparcia i typ zaparclowy IBS	16
Diagnoza – nie taka prosta	17
2 LECZENIE IBS – dlaczego nie ma jednej dobrej metody?	19
<i>dr n. med. Mirosława Gałęcka</i>	
Leki stosowane w IBS	21
Lewatywa – czy należy się jej bać?	26
Leki przeciwdepresyjne	27
Dieta, probiotykoterapia, stres, czyli o czym zapominają pacjenci	28
Dieta	28
Probiotykoterapia	28
Narażenie na stres	29
Psychoterapia	30
Fizykoterapia	30
Hormony, seks, libido – to też ma związek z jelitem!	31
Endometrioza – myłona z IBS!	32
Śródmiąższowe zapalenie pęcherza	34
3 PODOBNE OBJAWY, RÓŻNE PRZYCZYNY – choroby podszywające się pod IBS	37
<i>dr n. med. Mirosława Gałęcka, dr n. biol. Anna Basińska, mgr Joanna Dronka-Skrzypczak, mgr Daria Kotek</i>	
Dysbioza jelitowa – ukryte źródło wielu chorób	38
Czym jest mikrobiota jelitowa?	38
<i>Helicobacter pylori</i> a IBS – leczyć czy nie leczyć?	39
Po co ta mikrobiota?	40
Główne funkcje mikrobioty jelitowej	42
Czym jest dysbioza jelitowa?	47

Czy można zbadać stan bariery jelitowej?	49
A co z pacjentami z IBS?	50
Czynniki powodujące dysbiozę jelitową	51
Leczenie dysbiozy jelitowej	53
Jak nie zagłodzić mikrobioty?	54
Potrzebne wsparcie, czyli jak stosować probiotyki	56
Leki bez recepty? Umiar jest wskazany!	58
Cichy morderca bez serca – stres	59
SIBO, czyli kiedy bakterie wymykają się spod kontroli	59
Dlaczego opisujemy SIBO w książce o IBS?	60
Objawy i charakterystyka SIBO	60
Przyczyny dolegliwości w SIBO	63
Dlaczego przerwy między posiłkami są tak ważne?	64
Jak leczyć SIBO?	65
Diagnostyka SIBO	65
Jak przygotować się do wodorowego testu oddechowego?	68
Kilka słów o pasażu jelitowym	68
Leniwe jelito – norma czy patologia?	69
Najlepsi kucharze naszych jelit	69
Alergia, nietolerancja, nadwrażliwość pokarmowa – jak rozróżnić i diagnozować?	70
Jak diagnozuje się alergię pokarmową?	73
Diagnostyka nietolerancji pokarmowych	74
Kiedy można wykonać testy alergiczne?	74
Objawy alergii, nadwrażliwości i nietolerancji pokarmowych	75
Leczenie	76
Celiakia u dorosłych – przebiegły przeciwnik	76
Objawy celiakii, które mogą być mylone z IBS	77
Celiakia a inne choroby autoimmunizacyjne	78
4 DIETA W IBS – fakty i mity	81
<i>mgr Daria Kotek, mgr Joanna Dronka-Skrzypczak</i>	
Fruktooligosacharydy – co trzeba wiedzieć o FODMAP?	81
Gdzie znajdują się FODMAP?	81
Zasady diety z niskim FODMAP	83
Postępowanie z pacjentem przed rozpoczęciem diety	84
Podstawowe zalecenia dla pacjenta	84
Bezpieczeństwo diety	84
Lekkostrawna i bez surowego, czyli mity na temat diety w IBS w	86
Dieta lekkostrawna	86
Dieta surowa	87
Przejeżdżenie a zespół jelita nadwrażliwego	88
Każdy IBS jest inny, czyli jak zindywidualizować dietę?	88
Dieta w postaci biegunkowej zespołu jelita nadwrażliwego	89
Dieta w postaci zaparciowej zespołu jelita nadwrażliwego	90
Dieta w postaci mieszanej zespołu jelita nadwrażliwego	91
Inne modyfikacje żywieniowe u pacjentów z zespołem jelita nadwrażliwego	91
Dieta eliminacyjna bez niedoborów	92
Zbilansowanie diety	94
Urozmaicenie i jakość	96

Rola lektyn w zespole jelita nadwrażliwego	100
Produkty bezpieczne o niewielkiej zawartości lektyn	101
Sposoby na zmniejszenie lektyn w żywności	101
Kto musi uważać na lektyny?	102
Lektyny a zespół jelita nadwrażliwego	102
Post przerywany w IBS	103
Wpływ postu przerywanego na organizm	103
Post przerywany a zespół jelita nadwrażliwego	103
5 SUPLEMENTACJA W IBS – konieczność czy alternatywa?	107
<i>mgr Daria Koteł, mgr Joanna Dronka-Skrzypczak</i>	
Suplementy wspomagające działanie układu pokarmowego	107
Zaparcia	107
Biegunki	108
Wzdęcia	109
Zespół jelita nadwrażliwego	110
Naturalna apteka – zioła i inne rośliny, które mogą pomóc	110
Niestrawność	114
Zaburzenia czynnościowe (psychosomatyczne)	114
Stan zapalny żołądka i dwunastnicy	114
Choroba wrzodowa żołądka i dwunastnicy	115
Zaparcia	115
Rozsądek przede wszystkim, czyli jak nie dać się nabrać na marketing suplementów diety	116
Różnice między lekiem, suplementem i wyrobem medycznym	119
6 PO PIERWSZE SPOKÓJ – znaczenie równowagi psychofizycznej w IBS	125
<i>dr n. biol. Anna Basińska, mgr Joanna Dronka-Skrzypczak</i>	
Trzewny układ nerwowy i oś jelito–mikrobiota–mózg – jak to działa?	125
Oś jelito–mikrobiota–mózg	128
A co ze stresem?	131
Emocje, dobre i złe wspomnienia, ból	132
Serotonina – hormon szczęścia czy neuroprzekaźnik?	133
Rola psychologa i psychiatry we wsparciu leczenia IBS	136
Mity na temat psychoterapii i wizyt u psychiatry	139
„I o czym ja im tam będę mówił?”	141
Błogosławiona nuda i cudowne lenistwo	141
Ruch i aktywność fizyczna w terapii IBS	143
Jaka powinna być aktywność fizyczna w IBS?	143
Po co w ogóle ten ruch?	144
Jaka aktywność fizyczna jest zalecana w IBS?	145
Piśmiennictwo	149
Skorowidz	153