

Spis treści

Paulina Andrzejewska

1. **Zrozum Swoje ciało – nieco o fizjologii i patologii przewodu pokarmowego** 1
- Tajemniczy świat jamy ustnej i jego mikroskopijni mieszkańcy 1
- Żołądek: od bohatera do pacjenta (nie taka) daleka droga 3
- Szybkie spojrzenie na wewnętrzną stołówkę, czyli poznaj swoje jelito cienkie 7
- Jelito grube – prawdziwy raj dla bakterii 12
- Misja motoryka: ruchy w twoich jelitach i higiena jedzenia 14

Paulina Andrzejewska

2. **W poszukiwaniu diagnozy SIBO i IBS-u, czyli dlaczego ciągle czuję pełność w brzuchu i ból?** 19
- Zespół jelita drażliwego 20
- SIBO 24
- Rozregulowana oś jelitowo-mózgowa – czyli kiedy stres wytrąca jelita z rytmu 28

Paulina Andrzejewska

3. **Paleta niegastroicznych objawów i ich konsekwencje.**
- O co warto zadbać? 31
- Jelita a hormony 31
- Jelita a zdrowie skóry 34
- Stres i IBS – o korelacji między zdrowiem psychicznym a jelitowym 35
- Jelita a twoja odporność 37

Paulina Andrzejewska

4. Diagnostyka i co dalej? Leczenie i dietoterapia czas start! ... 43

Dieta a IBS-y 43

Low FODMAP – od hipotezy po dietę rekomendowaną 45

Dlaczego powinieneś pokochać prebiotyki? 69

Paulina Andrzejewska

5. Dieta w praktyce, czyli zapraszam do kuchni 73

Zacznijmy razem dzień: pora na śniadanie 73

Pora na obiad 76

Kolacja na koniec dnia, ale nie przed snem 79

Paulina Andrzejewska

6. Suplementy diety w zespole jelita drażliwego – hit czy kit? .. 83

Postbiotyczny maślan 83

Witaminy i składniki mineralne 84

Probiotyki 85

Kwasy omega-3 – bazowy składnik diety 93

Monika Szczutkowska

7. Leczenie farmakologiczne zespołu jelita drażliwego 97

Leki przeciwbiegunkowe 98

Leki przeczyszczające 100

Leki rozkurczowe 101

Leki przeciwdepresyjne 106

Leki przeciwbakteryjne 108

Kwas krzemowy 110

Preparaty roślinne 110

Sylvia Sawicka

8. Rola zdrowia psychicznego w chorobach jelitowych 115

Oś jelito–mózg z perspektywy psychologa i psychoterapeuty 116

Zespół jelita drażliwego a zdrowie psychiczne 119

Kim jest psycholog, a kim są psychoterapeuta i psychiatra? 125

Co to jest psychoterapia? 129

Nurty psychoterapeutyczne a choroby gastroenterologiczne 131

Jak znaleźć odpowiedniego psychoterapeutę? 134

Katarzyna Meyer

9. Osteopatia wisceralna jako wsparcie w leczeniu pacjentów z zespołem jelita drażliwego 139

Czym jest osteopatia? 139

Czym jest osteopatia wisceralna? 140

Co wpływa na pracę narządów? 141

Ciało, czyli odrębne, choć współpracujące ze sobą elementy 142

Oddech, przepona i cykliczność 143

Krew, drenaż i zastoje 143

Autonomiczny układ nerwowy a układ trawienny 144

Odczuwanie bólu trzewnego 148

Mechaniczne zależności między narządami a układem mięśniowo-
-szkieletowym 150

Możliwe korzyści dla pacjenta 150

Możliwości pracy w domu 151

Paulina Andrzejewska

10. Zapiski z pamiętników jelitowych wrażliwców. Pamiętaj - jest nas wielu 161

Skorowidz 171