

WSTĘP	9
Rozdział I. Poznaj swoje jelita	10
Budowa jelita i trawienie	10
System oczyszczania jelita	12
Nerw błędny	13
Objawy zaburzeń pracy jelit	15
Rozdział 2. Czym jest SIBO?	17
Rodzaje SIBO	18
SIBO wodorowe	18
SIBO metanowe	18
SIBO mieszane	18
SIBO siarkowodorowe (siarkowe)	19
SIFO	19
Jak rozpoznać SIBO?	19
Rola mikrobioty jelitowej w SIBO	22
Przyczyny SIBO	23
Intensywna i częsta antybiotykoterapia	23
Duży stres i trauma w przeszłości	25
Niedoczynność tarczycy	26
Insulinooporność i cukrzyca	27
Niezdiagnozowana celiakia lub nieceliakalna nadwrażliwość na gluten	28
Problemy z żołądkiem	28
Pasożyty i przerost grzybiczy	29
Nietolerancja histaminy	29
Stan zapalny w organizmie i zaburzenie działania bariery jelitowej	30

Leczenie SIBO	31
Leki stosowane w leczeniu SIBO	31
Probiotyki	32
Prokinetyki	36
Fitoterapia	37
Błonnik pokarmowy	39
Biofilm jelitowy	39
SIBO siarkowodorowe – dodatkowe wsparcie	29
Rozdział 3. Dieta Low FODMAP	42
Eliminacja produktów wysoko fermentujących (tzw. High FODMAP)	45
Reintrodukcja w Low FODMAP	50
Etap indywidualizacji i personalizacji diety	55
Dieta w SIBO siarkowodorowym	56
Dieta elementarna	57
Inne diety pomocne w SIBO	59
Dieta SCD	59
Protokół dr Siebecker	60
Dieta BI-PHASIC	61
Pomocne praktyki w SIBO	61
PRZEPISY NA POSIŁKI LOW FODMAP	65
ŚNIADANIA LOW FODMAP	67
Owsianka bounty z malinami	68
Owsianka z musem truskawkowym i orzechami	70
Owsianka z masłem orzechowym i owocami	72
Owsianka z pomarańczą, migdałami i czekoladą	74
Nocna owsianka przeciwutleniająca	75
Jaglanka z kolorowymi owocami	76
Omlet na słodko z musem malinowym	78
Jajka sadzone z pieczywem i sałatką	80
Jajecznica z szynką parmeńską i papryką z bułką	81
Jajecznica ze szczypiorkiem i pieczywem	82
Klasyczna tofucznica z pieczywem	84
Sesamowe placuszki z cukinią i marchewką	86
Puszyste placuszki twarogowe z borówkami i syropem klonowym	88
Hiszpańskie kanapki z szynką parmeńską i oliwkami	90

Kanapki z pieczonym indykiem i grillowaną cukinią	91
Kanapki z zieloną pastą jajeczną	92
Kanapki caprese	94
Kanapki z tuńczykiem, ogórkiem i rukolą	96
Szakszuka z suszonymi pomidorami i fetą	97
Zielona szakszuka	98

OBIADY LOW FODMAP **101**

Spaghetti puttanesca z tuńczykiem	102
Łosoś teriyaki z ryżem i fasolką	104
Szybka kasza gryczana z suszonymi pomidorami i serem feta	106
Wege kaszotto z tofu i warzywami	107
Pieczone udka curry z dynią i ziemniakami	108
Bowl z tofu, roszponką i komosą ryżową	110
Bowl z kurczakiem, ryżem i sosem słodko-kwaśnym	111
Chiński makaron z kurczakiem i boczniakami	112
Dal z dyni z komosą ryżową	114
Leczo z cukinii	116
Szaszłyki drobiowe z batatem	118
Ryba z salsą paprykowo-pomidorową i ryżem	119
Makaron z kurczakiem i szpinakiem w sosie curry	120
Pulpety wieprzowe podane z ziemniakami i cukinią	122
Pieczona dynia i ziemniaki z twarogiem	124
Dorsz w folii z warzywami i ryżem	126
Tofu z woka z warzywami po chińsku	128
Pulpety na parze i risotto z cukinią	130
Łosoś pieczony z paprykami i ziemniaki	132
Duszona wołowina z warzywami i makaronem	133
Gulasz z indyka i marchewki z ziemniakami	134

KOLACJE LOW FODMAP **137**

Bakłażan w sosie pomidorowym w śródziemnomorskim stylu z fetą ..	138
Placuszki z cukinią i marchewką	140
Muffiny à la pizza	142
Muffiny warzywne z mozzarellą	144
Kanapki z cukinią grillowaną i mozzarellą	146
Kanapki z pastą z tofu	148
Kanapki z pastą ze słonecznika	149
Kanapki z prostą pastą z makreli	150

Sałatka śródziemnomorska z makaronem	152
Sałatka z ziemniaków i wędzonego łososia	154
Sałatka z tofu w sosie orzechowym	156
Sałatka z kurczakiem i dressingiem musztardowym	157
Zupa krem z cukinii z orzechami włoskimi	158
Zupa z dyni	160
Zielona frittata	162
Naleśniki gryczane z fetą i szpinakiem	164
Omlet z brokułami i orzechami włoskimi	166
Omlet biszkoptowy z wędzonym łososiem	167
Dyniowe curry z kurczakiem	168
Frytki z twarogiem tzatziki	170

PRZEKĄSKI LOW FODMAP

Koktajl bomba antyoksydantów	174
Truskawkowy koktajl z kaszą jaglaną	176
Shake jagodowy z masłem orzechowym	178
Koktajl truskawkowo-pomarańczowy z chia	179
Orzechowy jogurt z malinami	180
Prosta sałatka z pestkami dyni	182
Sałatka z tuńczykiem i sosem winegret z grzankami	184
Kolorowa sałatka owocowa	186
Jednoporcyjne szybkie ciacho dyniowe	188
Wafle ryżowe z masłem orzechowym i dżemem truskawkowym	190