



The SIBO Bi-Phasic Diet[©]

Faza 1: Wyeliminuj i Napraw (4-6 tygodni)

Wyeliminuj

Wyeliminuj produkty spożywcze mocno fermentujące. Produkty te stanowią pożywkę dla bakterii, które podczas trawienia, w wyniku fermentacji produkują gaz, będący przyczyną wzdęć, zaparc lub biegunek.

Napraw

W SIBO dochodzi do zniesienia ciągłości bariery jelitowej. Dlatego obok eliminacji produktów mocno fermentujących, celem jest włączenie związków odżywiających nabłonek jelita i usprawniających procesy trawienne. W tej fazie Twój lekarz może zaproponować Ci włączenie egzogennych bakterii z rodzaju *Bifidobacterium* lub kwas masłowy.

Faza 1 składa się z 2 etapów, dzięki temu masz możliwość indywidualnego dostosowania ograniczeń żywieniowych.

- **Etap 1: Dieta Restrykcyjna**

Rozpocznij dietę, wybierając wyłącznie produkty spożywcze z tabeli Dieta Restrykcyjna. O tym, czy po rekomendowanym okresie stosowania Fazy 1 będziesz mógł przejść do Etapu 2, zadecyduje zmniejszenie lub ustąpienie Twoich symptomów. Jeżeli symptomy zmniejszą się już po pierwszym tygodniu stosowania Diety Restrykcyjnej, przejdź do Diety Semirestrykcyjnej. Jeżeli zaobserwujesz nawrót objawów, niezależnie od punktu leczenia, wróć do Diety Restrykcyjnej.

- **Etap 2: Dieta Semirestrykcyjna**

Dieta Semirestrykcyjna powstała na podstawie Diety Restrykcyjnej. Na tym etapie należy wprowadzić produkty potencjalnie nietolerowane. Jeżeli masz skłonność do szybkiej utraty masy ciała, a także odczuwasz potrzebę uzyskiwania większej ilości energii z węglowodanów, zaproponuj specjalistę rozpoczęcie diety od Diety Semirestrykcyjnej.

Faza 2: Usuń i Przywróć (4-6 tygodni)

Usuń

Istotą Fazy 2 jest stworzenie odpowiedniego środowiska, ułatwiającego eradykację mikroorganizmów. Dieta nie jest już tak restrykcyjna, jak w Fazie 1, dzięki temu najedzone mikrobionty są łatwiejszym celem dla antybiotyków.

Przywróć

Obok antybiotykoterapii, docelowo należy włączyć związki prokinetyczne. Ta kluczowa determinanta powodzenia leczenia, dzięki stymulacji wędrującego kompleksu mioelektrycznego jest również jednym z czynników prewencyjnych, który zapobiega nawrotowi SIBO.



Wskazówki

1. W SIBO obok produktów spożywczych mocno fermentujących nierzadko dochodzi do nietolerancji produktów bogatych w takie substancje, jak histamina, szczawiany i salicylany. Porozmawiaj ze specjalistą, jeżeli podejrzewasz, że nie tolerujesz poniższych produktów.
 - Żywność fermentowana (kimchi, warzywa kiszone, miso, jogurty etc.) jest doskonałym źródłem naturalnych probiotyków. O ile takie probiotyki nie odtworzą skutecznie mikroflory jelitowej, powinny stanowić integralną część zdrowej diety. Niestety histamina zawarta w żywności fermentowanej może być powodem nietolerancji tych produktów. Rekomendowany okres ponownego wprowadzenia żywności fermentowanej to 6 tygodni Fazy 2.
 - Histamina jest aminą biogenną, która występuje naturalnie w większych ilościach w niektórych produktach spożywczych. Objawy nietolerancji histaminy obejmują bóle głowy, uczucie zmęczenia, wzdęcia, bezsenność, katar, tachykardię, świąd i wysypkę. Szczególnie bogate w histaminę są szpinak, dojrzewające sery i mięso oraz długo gotowany bulion na kościach. Jeżeli te produkty spożywcze powodują objawy, możesz poprosić specjalistę o pełną listę produktów zawierających histaminę.
 - Szczawiany są naturalnie występującymi substancjami, w które szczególnie bogate są: szpinak, migdały, boćwina, liście buraka ćwikłowego, rabarbar, komosa ryżowa i kakao. Szczawiany mogą podrażniać błonę śluzową jelita, tym samym wpłynąć na zaostrzenie objawów ze strony przewodu pokarmowego. Jeżeli podejrzewasz wrażliwość na szczawiany, poproś specjalistę o pełną listę produktów zawierających je.
 - Salicylany to naturalne substancje, które pomagają roślinie w obronie przed patogenami. Objawy wrażliwości na salicylany obejmują: swędzenie, ból brzucha, nudności, bóle głowy, obrzęki lub pieczenie oczu oraz symptomy ze strony górnego układu oddechowego. Zawartość salicylanów w produktach spożywczych The SIBO Bi-Phasic Diet różni się, jednak najbogatsze w nie są: pomidor, bakłażan, papryka, chili, a także rzodkiewka, cukinia, jagody, awokado, olej kokosowy i oliwa z oliwek. Jeśli podejrzewasz, że podane produkty spożywcze powodują symptomy, możesz poprosić specjalistę o pełną listę produktów bogatych w salicylany.
 - Weź pod uwagę, że docelowo należy przywrócić większość z wyżej wymienionych produktów spożywczych.
2. Jeżeli przy określonym produkcie w określonej sekcji została podana ilość, oznacza to, że ten produkt w większych ilościach może nie być przez Ciebie tolerowany.
3. Podczas trwania Etapu 1 żywność poddawaj obróbce termicznej (gotowanie w wodzie i na parze), obieraj ze skórki, dryluj i spożywaj w postaci puree. Na Etapie 2 wprowadź żywność w postaci stałej, a w przypadku warzyw i owoców — surowej.
4. Porcje na posiłek zostały ustalone dla osoby dorosłej. Porcje na posiłek dla dziecka powinny stanowić 1/2 lub 1/4 porcji dorosłego.
5. Posiłki należy spożywać co 4 godziny, dzięki temu zmaksymalizujesz pracę wędrującego kompleksu mioelektrycznego, wykazującego aktywność w okresie międzytrawiennym.



6. 1 szklanka = 240ml = 240g

Dieta Restrykcyjna	Dieta Semirestrykcyjna (dodaj produkt z Diety Restrykcyjnej lub zwiększ ilość na porcję)	Dieta Fazy 2
Ryby i produkty pochodzenia zwierzęcego		
<ul style="list-style-type: none"> • Mięso • Ryby • Jaja 		<ul style="list-style-type: none"> • Mięso • Ryby • Jaja
Nabiał		
		<ul style="list-style-type: none"> • Domowy jogurt • Domowe masło klarowane • Ser dojrzewający >miesiąc (parmezan, pecorino)
Zboża		
	<ul style="list-style-type: none"> • Biały ryż: basmati i jaśminowy — 1/2 szklanki (po ugotowaniu) • Komosa ryżowa — 1/2 szklanki (po ugotowaniu) 	<ul style="list-style-type: none"> • Biały ryż: basmati i jaśminowy — 1/2 szklanki (po ugotowaniu) • Komosa ryżowa — 1/2 szklanki (po ugotowaniu) • Makaron ryżowy — 1/2 szklanki (po ugotowaniu) • Wafle ryżowe — 2 sztuki



Warzywa (bez ograniczeń na porcję)

- Bakłażan
- Bok choy
- Cebula dymka (zielona część)
- Jarmuż (wszystkie odmiany)
- Kiełki:
 lucerny
 słonecznika
- Korzeń imbiru
- Marchew
- Ogórek (wszystkie odmiany)
- Oliwki (wszystkie odmiany)
- Papryka (wszystkie odmiany)
- Pędy bambusa
- Pomidory świeże (wszystkie odmiany) i suszone
- Radicchio
- Rokietta siewna
- Rzodkiew (wszystkie odmiany)
- Sałata (wszystkie odmiany)
- Szcypior

• Pasternak

- Bakłażan
- Bok choy
- Cebula dymka (zielona część)
- Jarmuż (wszystkie odmiany)
- Kiełki:
 lucerny
 słonecznika
- Korzeń imbiru
- Marchew
- Ogórek (wszystkie odmiany)
- Oliwki (wszystkie odmiany)
- Papryka (wszystkie odmiany)
- Pędy bambusa
- Pomidory świeże (wszystkie odmiany) i suszone
- Radicchio
- Rokietta siewna
- Rzodkiew (wszystkie odmiany)
- Sałata (wszystkie odmiany)
- Szcypior



Warzywa (podana ilość na porcję)

- Brokuł — 1/2 szklanki
- Brukselka — 2 sztuki
- Burak — 2 plastry
- Chilli — 11cm/28g
- Cukinia — 3/4 szklanki
- Dynia:
hokkaido — 1/4 szklanki
maślana — 1/4 szklanki
- Fasola szparagowa — 10 sztuk
- Fenkuł włoski (bulwa) — 1/2 szklanki
- Groszek zielony — 1/4 szklanki
- Groszek cukrowy — 5 strąków
- Kapusta
pekińska — 3/4 szklanki
włoska — 3/4 szklanki
- Korzeń selera — 1/2 szklanki
- Seler naciowy — 1 łodyga
- Serce karczocha — 1/8 szklanki
- Szparag — 1 sztuka
- Szpinak — 15 liści

- Cukinia — 1 szklanka
- Dynia:
hokkaido — 1/2 szklanki
maślana — 1/2 szklanki
- Brukselka — 1/2 szklanki
- Por — 1/2 sztuki
- Szparag — 2-3 sztuki
- Szpinak — >15 liści/150g

- Brokuł — 1/2 szklanki
- Brukselka — 1/2 szklanki
- Burak — 2 plastry
- Chilli — 11cm/28g
- Cukinia — >3/4 szklanki
- Dynia:
hokkaido — 1/2 szklanki
maślana — 1/2 szklanki
- Fasola szparagowa — 10 sztuk
- Fenkuł włoski (bulwa) — 1/2 szklanki
- Groszek zielony — 1/4 szklanki
- Groszek cukrowy — 5 strąków
- Kapusta
pekińska — 3/4 szklanki
włoska — 3/4 szklanki
- Korzeń selera — 1/2 szklanki
- Por — 1/2 sztuki
- Seler naciowy — 1 łodyga
- Serce karczocha — 1/4 szklanki
- Szparag — 2-3 sztuki
- Szpinak — >15 liści/150g



Owoce (2 porcje na dzień)

- Cytryna
- Limonka

- Awokado — 1/4 sztuki
- Banan — 1/2 sztuki
- Granat — 1/2 sztuki lub nasiona — 1/4 szklanki
- Jagoda (wszystkie odmiany) — 1/2 szklanki
- Melon:
miodowy — 1/4 szklanki
kantalupe — 1/4 szklanki
paw-paw — 1/4 szklanki
- Kiwi — 1 sztuka
- Liczi — 5 sztuk
- Marakuja — 1 sztuka
- Rabarbar — 1 łodyga
- Winogrono — 10 sztuk
- Wiśnia — 3 sztuki

- Awokado — 1/4 sztuki
- Banan — 1/2 sztuki
- Granat — 1/2 sztuki lub nasiona — 1/4 szklanki
- Jagoda (wszystkie odmiany) — 1/2 szklanki
- Melon:
miodowy — 1/4 szklanki
kantalupe — 1/4 szklanki
paw-paw — 1/4 szklanki
- Kiwi — 1 sztuka
- Liczi — 5 sztuk
- Marakuja — 1 sztuka
- Rabarbar — 1 łodyga
- Winogrono — 10 sztuk
- Wiśnia — 3 sztuki

Od 7 tygodnia

- Brzoskwinia
- Gruszka
- Jabłko
- Jeżyna
- Mango
- Morela
- Nektarynka
- Persymona
- Śliwka



Warzywa strączkowe

		<ul style="list-style-type: none"> • Fasola lima: 1/4 szklanki (po ugotowaniu) • Soczewica: <ul style="list-style-type: none"> brązowa — 1/2 szklanki (po ugotowaniu) zielona i czerwona — 1/4 szklanki (po ugotowaniu)
--	--	--

Zupy

<ul style="list-style-type: none"> • Domowy bulion: <ul style="list-style-type: none"> na baraninie (mięso + kości) na kurczaku (mięso) na wołowinie (mięso + kości) 		<ul style="list-style-type: none"> • Domowy bulion: <ul style="list-style-type: none"> na baraninie (mięso + kości) na kurczaku (mięso) na wołowinie (mięso + kości)
---	--	---

Napoje

<ul style="list-style-type: none"> • Czarna herbata (słaba) • Czarna kawa — 1 filiżanka/dzień • Herbata ziołowa • Woda źródlana niegazowana 	<ul style="list-style-type: none"> • Wódka — max. 30ml 2x/tydzień 	<ul style="list-style-type: none"> • Czarna herbata (słaba) • Czarna kawa — 1 filiżanka/dzień • Herbata ziołowa • Woda źródlana niegazowana • Wódka — max. 30 ml co 2 dni
---	--	--

Substancje słodzące

<ul style="list-style-type: none"> • Stevia (czysta, bez inuliny) 	<ul style="list-style-type: none"> • Dekstroza • Glukoza • Miód organiczny — 2 łyżki/dzień • Stevia (czysta, bez inuliny) 	<ul style="list-style-type: none"> • Dekstroza • Glukoza • Miód organiczny — 2 łyżki/dzień • Stevia (czysta, bez inuliny) • Surowe kakao (Terra Etica) — 1 łyżeczka/dzień
--	---	--



Orzechy, nasiona i pestki

<ul style="list-style-type: none"> • Kokos: <ul style="list-style-type: none"> wiórki — 1/4 szklanki mąka — 1/4 szklanki mleko (domowe, Ayam lub Real Thai) — 1/4 szklanki krem/pasta — 2 łyżki • Migdały — 10 sztuk • Nasiona: <ul style="list-style-type: none"> sezamu — 1 łyżka słonecznika — 2 łyżki • Orzechy laskowe — 10 sztuk • Orzechy makadamia — 20 sztuk • Orzechy pekan — 10 sztuk • Orzechy włoskie — 10 sztuk • Orzeszki piniowe — 2 łyżki • Pestki dyni — 2 łyżki 	<ul style="list-style-type: none"> • Domowe mleko migdałowe — 1 szklanka • Orzechy laskowe — 20 sztuk • Orzechy pekan — 40 sztuk • Orzechy włoskie — 100g 	<ul style="list-style-type: none"> • Kokos: <ul style="list-style-type: none"> wiórki — 1/4 szklanki mąka — 1/4 szklanki mleko (domowe, Ayam lub Real Thai) — 1/4 szklanki krem/pasta — 2-3 łyżki • Migdały — 10 sztuk lub mąka — 2 łyżki mąki lub domowe mleko — 1 szklanka • Nasiona: <ul style="list-style-type: none"> sezamu — 1 łyżka słonecznika — 2 łyżki • Orzechy laskowe — 20 sztuk • Orzechy makadamia: 20 sztuk • Orzechy pekan: 40 sztuk • Orzechy włoskie: 100g • Orzeszki piniowe: 2 łyżki • Pestki dyni: 2 łyżki
---	---	--

Przyprawy

<ul style="list-style-type: none"> • Domowy majonez • Domowa musztarda • Ocet jabłkowy, winny, biały/ czerwony • Tabasco • Wasabi • Świeże i suszone zioła (z wyjątkiem cebuli i czosnku) 	<ul style="list-style-type: none"> • Aminokwasy kokosowe • Domowy majonez • Sos rybny — 2 łyżki 	<ul style="list-style-type: none"> • Domowa musztarda • Domowy majonez • Ocet jabłkowy, winny, biały/ czerwony • Sos rybny • Tabasco • Tamari • Wasabi • Świeże i suszone zioła (z wyjątkiem cebuli i czosnku)
---	--	--



Tłuszcze

- Ghee
- Olej MCT
- Olej kokosowy extra virgin
- Oliwa z oliwek extra virgin
- Oliwy ziołowe na bazie oliwy z oliwek extra virgin

- Masło uzyskane z mleka krów z chowu pastwiskowego
- Olej kokosowy extra virgin
- Oliwa z oliwek extra virgin
- Oliwy ziołowe na bazie oliwy z oliwek extra virgin

- Ghee
- Masło uzyskane z mleka krów z chowu pastwiskowego
- Olej MCT
- Olej kokosowy extra virgin
- Oliwa z oliwek extra virgin
- Oliwy ziołowe na bazie oliwy z oliwek extra virgin

