



Dr. Cristina Mirică

Ghid alimentar

în intestinul permeabil

Ce alimente sunt recomandate și pe care să le evitați





Alimente fermentate



- Iaurt
- Kefir
- Varză murată
- Tofu
- Kimchi

Alimentele fermentate conțin probiotice ce populează intestinul contribuind astfel la ameliorarea disbiozei intestinale caracteristice intestinului permeabil. Încorporați-le în dieta ta zilnică și veți vedea rezultatele.



Alimente bogate în fibre



- semințe și nuci
- cereale integrale
- leguminoase
- fructe

Fibrele hrănesc bacteriile benefice din intestin, contribuind astfel la refacerea integrității barierei intestinale și la reducerea nivelului de zonulin. Măncați zilnic minim 4-5 cani de fructe și legume, care asigură aproximativ 30 g fibre. Dacă simptome ca balonarea sau diareea se agravează, treceți pe dieta LOW FODMAP.



Alimente bogate în Omega 3



- somon, sardine, macrou
- semințe de chia și in
 - nuci

Acizii grași Omega 3 reduc inflamația care apare în intestinul permeabil ca o consecință a invadării circulației sangvine cu substanțe străine organismului.

Mâncăți cel puțin 3 porții de pește (a câte 125 g) pe săptămână



Alimente bogate în polifenoli



- fructe de pădure
 - cuișoare
- ciocolată neagră
 - ceai verde

Alimentele bogate în polifenoli scad inflamația organismului și determină producerea de butirat de către bacteriile din intestin.

Țintiți să mâncați o porție de fructe de pădure, câteva cubulețe de ciocolata și un ceai verde cu cuișoare zilnic.



3 alimente care agravează intestinul permeabil

- Gluten- conține o proteină numită gliadină care desface joncțiunile dintre celulele intestinale producând intestinul permeabil
- Zahăr- determină creșterea drojdiilor, a candidiei și a bacteriilor „neprietenoase”, care duc la deteriorarea intestinului
- Lactate de vacă- componenta produselor lactate care dăunează intestinului este proteina A1 cazeina. De asemenea, procesul de pasteurizare distruge enzimele vitale, făcând zaharuri precum lactoza foarte greu de digerat, ceea ce cauzează inflamație și permeabilizarea intestinului

Eliminați-le minim 3-4 săptămâni și o să observați diferența!



Intestinul permeabil

este o afecțiune din ce în ce mai întâlnită și care cauzează variate probleme, de la balonare și constipație, sensibilități alimentare, anxietate și depresie, până la boli autoimune.



Printr-o *dietă anti-inflamatorie* și eliminarea triggerilor alimentari această afecțiune se poate remedia.

Dacă doriți o dietă individualizată, stabilită pe baza particularităților dvs. și a analizelor, programați-vă o ședință de nutriție!

