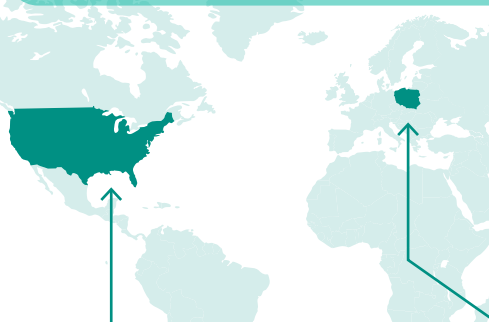


# ZESPÓŁ JELITA DRAŻLIWEGO (IBS) I FODMAP



Zacznijmy od zespołu jelita drażliwego – IBS  
(ang. irritable bowel syndrome)...



Szacuje się, że na świecie  
**10-20%**



populacji cierpi z powodu  
zespołu jelita drażliwego (IBS)

Tylko w USA prawie  
**77 na 100**



osób z IBS pozostaje  
niezdiagnozowanych

W Polsce IBS dotyczy ok.

**13%**

dorostych osób

IBS występuje

**3 RAZY** częściej  
u kobiet

niż u mężczyzn

Tylko **1/20**



pacjentów zgłasza się do lekarza

Najczęściej chorują ludzie

młodzi, w wieku **20-30 lat**



**Osoby cierpiące na IBS** mają dwukrotnie większą absencję w pracy (ponad 6 dni w porównaniu ze średnią wynoszącą 3 dni), a jakość ich życia jest znacznie obniżona.



...a teraz FODMAP

## FODMAP to fermentujące składniki żywności,

które są słabo wchłaniane w naszych jelitach. Należą do nich:

- fruktoza, laktoza, fuktany
- galaktooligosacharydy
- poliole (substancje słodzące: sorbitol, mannitol, ksylitol, malitol)

Występują naturalnie w wielu produktach spożywczych, stanowią też składniki przetworzonej żywności.



**F**ERMENTABLE  
(fermentujące)

**O**LIGOSACCHARIDES  
(oligosacharydy)

**D**ISACCHARIDES  
(disacharydy – np. • fruktoza • maltoza)

**M**ONOSACCHARIDES  
(monosacharydy)

**A**ND  
(i)

**P**OLYOLS  
(poliole – substancje słodzące np. sorbitol, mannitol, ksylitol, czyli cukier brzozowy)

