

Bez objawów zespołu jelita drażliwego

Jedz zgodnie z dietą

**FODMAP**

Sofia Antonsson

estერი

# Spis treści

Witajcie!	5	Makaron z langustą	66
<b>IBS i dieta FODMAP</b>	7	Makaron z łososiem i zielonymi warzywami	68
<b>Śniadania</b>	15	Włoski makaron z kurczakiem	70
Owsianka z ziarnami	16	Makaron z wołowiną oraz żółtą i czerwoną papryką	72
Domowe muesli	18	Carbonara	74
Chrupki chlebek	18	Ciasto na tartę	76
Orkiszowy chleb na zakwasie	20	Tarta z brokułem i serem feta	76
Bułki z błonnikiem	22	Tarta z łososiem i szpinakiem	77
Chleb kefirowy	22	Tarta z serem i szynką	77
Słodkie bułeczki	24	Pieczone ziemniaki z trzema nadzieniami	78
Racuchy bananowe	26	Nadzienie z kurczakiem	78
Poranny koktajl	26	Nadzienie z tuńczykiem	78
<b>Obiady i kolacje</b>	29	Nadzienie z krewetkami	78
Pieczony łosoś z szafranem i pomarańczą	30	Zupa pomidorowa z mozzarellą	80
Ryba à la pizza mamy Gunilli	32	Zupa szpinakowa z jajkiem na twardo	80
Łosoś teriyaki z sezamem i kapustą chińską	34	Zupa brokułowa z chlebem chrupkim i serem feta	81
Salatka nicejska	36	Marchewkowy sos ailloli	82
Zrazy wołowe z mozzarellą i pomidorami	38	Dip pomidorowy z bazylią	82
Sos boloński	40	Dip z limonki i imbiru	82
Lasagne	40	Dip z koziego sera i tymianku	82
Szwedzkie klopsiki	42	Dip z sera feta i oliwek	82
Azjatycka салатка z wołowiną i makaronem ryżowym	44	Przyprawa do tacos	84
Marynowana wieprzowina z gryką i салатką coleslaw	46	Sos do tacos	84
Szaszłyki z pasztecików jagnięcych i tabule z komosą ryżową oraz jogurtem miętowym	48	Bulion warzywny	85
Drobiowe klopsiki z cytryną i szalwią	50	Olej aromatyzowany	85
Kurczak balsamico z szynką parmeńską i warzywami korzeniowymi	52	<b>Słodkości</b>	87
Kurczak w sosie koperkowym	54	Babeczki	88
Kurczak z gremolatą i risotto z cukinią	56	Ciastka z malinami	90
Marchewkowe paszteciki z салатką z kaszy jaglanej	58	Kokosowe makaroniki	92
Zapiekanka śródziemnomorska	60	Crumble z owocami	94
Ryż z pomidorami, serem halloumi i groszkiem	62	Ciasto marchewkowe	96
Tofu z woka	64	Ciasto z białej czekolady	98
		Panna cotta	100
		Warstwowy deser z kremem cytrynowym i borówką amerykańską	102
		Domowy krem cytrynowy	102

## Witajcie!

Jeszcze kilka lata temu, podobnie jak większość dietetyków, udzielałam osobom cierpiącym na IBS (zespół jelita drażliwego) kiepskich, nieodpowiednich porad. Opierały się na dostosowaniu ilości błonnika, nauce życia z objawami, wyeliminowaniu złego samopoczucia i tak dalej. W końcu jednak odkryłam dietę leczniczą FODMAP i wszystko się zmieniło.

Sama zmagam się z IBS. Kiedy wypróbowałam FODMAP, od razu stałam się zwolenniczką tej diety. Nagle zdobyłam dostęp do efektywnego planu leczenia, który sprawdza się u większości osób. Temat IBS rzeczywiście mnie pochłonął. Zafascynował mnie tak bardzo, że w ciągu ostatnich kilku lat poznałam i leczyłam prawie 3000 pacjentów z tym zespołem w całej Szwecji.

Osoby leczone dietą FODMAP nieustannie pytały mnie, gdzie mogą znaleźć zgodne z nią przepisy. A zatem w końcu jest – książka kucharska dla tych, którzy chcą gotować smaczne jedzenie według założeń diety FODMAP. Leczenie obejmuje gruntowną zmianę sposobu odżywiania, polegającą na poznaniu wielu nowych pojęć i pokarmów. Ich opisy również znalazły się w książce. Żaden przepis nie zawiera cebuli, czosnku, glutenu ani laktozy. Wiele potraw pochodzi od pacjentów, którzy

z wielkim entuzjazmem gotują, pieką i dzielą się efektami.

Książka stanowi przewodnik dla każdego, kto zмага się z IBS. Skierowana jest także do tych czytelników, których bliskich – na przykład małżonka, przyjaciela, wnuka czy kolegi z pracy – dotyczy ten zespół. W książce wyjaśniam, czym jest IBS i dlaczego na niego cierpimy. Chociaż istnieją badania naukowe na ten temat, nie dostarczają one pełnego obrazu. Dlatego też czasem uzasadniam swoje rozumowanie i wnioski doświadczeniami – własnymi oraz moich pacjentów. Nie zawsze są one jednak czysto naukowe.

Uwielbiam pracować przy IBS, a dzieje się tak za sprawą moich pacjentów. Widoczne rezultaty oraz duża liczba pozytywnych reakcji stanowią dla mnie dowód na to, że FODMAP działa. Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek planu leczenia dietetycznego należy jednak zawsze zgłosić się po pomoc i poradę do dietetyka. Pozwoli to na poprawne przestrzeżenie diety od samego początku.

Życzę Wam wszystkiego najlepszego na drodze do spokojnego i szczęśliwego brzucha!

*Sofia Antonsson  
dietetyk*

## Łosoś teriyaki z sezamem i kapustą chińską

Kapusta chińska to azjatycka kapusta, którą można znaleźć w alejce z warzywami. Wygląda jak botwinka, ale jest od niej nieco mniejsza. Użyj zielonych części.

*Liczba porcji: 4*

500 g filetów z łososia  
150 ml sosu teriyaki  
3 łyżki sezamu  
1 pęczek kapusty chińskiej  
1 czerwona papryka  
1 łyżka oleju, najlepiej o aromacie czosnkowym

*Do podania:*  
ryż basmati

### PRZYGOTOWANIE

Ugotuj ryż według instrukcji na opakowaniu. Nagrzej piekarnik do temperatury 225°C. Ułóż filety w żaroodpornym naczyniu do pieczenia. Każdy filet polej sosem teriyaki i posyp sezamem. Piecz w piekarniku przez 10–15 minut, w zależności od pożądanego stopnia dopieczenia łososia. Pokrój kapustę na mniejsze kawałki, a paprykę w paski. Podsmaż je w rondelku na oleju przez około 5 minut. Podawaj łososia z ryżem basmati i kapustą chińską.

#### Wskazówka!

Sos teriyaki można kupić w sklepie spożywczym. Pamiętaj, aby wybrać sos bez zawartości cebuli ani czosnku.







## Pyszne dipy

Poniżej znajdują się propozycje dipów, które pasują do mięsa, ryby czy drobiu. Podstawowym składnikiem przepisów jest jogurt lub śmietana bez laktozy. Jeśli masz taką możliwość, używaj świeżych ziół. Nadają jedzeniu bogatszy i świeższy smak niż zioła suszone.

## Marchewkowy sos ailloli

2 średnie marchewki  
2 łyżki oleju czosnkowego  
2 łyżki majonezu  
100 ml śmietany bez laktozy  
sól i pieprz czarny

### PRZYGOTOWANIE

Obierz marchewki i pokrój je na małe kawałki. Gotuj je do miękkości w lekko osolonej wodzie przez około 10 minut. Odcedź i przełóż marchew do miski. Zmiksuj blenderem ręcznym do uzyskania gładkiej konsystencji. Dodaj olej, majonez, śmietanę, sól i pieprz. Wypróbuj marchewkowe ailloli z potrawką z ryby i owoców morza.

## Dip pomidorowy z bazylią

6 suszonych na słońcu pomidorów  
15 listków bazylii  
200 ml śmietany bez laktozy  
sól i pieprz czarny

### PRZYGOTOWANIE

Pokrój pomidory na małe kawałki, drobno posiekaj bazylię, wymieszaj ze śmietaną i dopraw solą oraz pieprzem czarnym. Idealny dodatek do steku.

## Dip z limonki i imbiru

2,5-centymetrowy kawałek świeżego imbiru  
200 ml jogurtu greckiego bez laktozy  
skórka i sok z 1/2 limonki  
1 łyżeczka syropu złocistego  
sól

### PRZYGOTOWANIE

Obierz imbir i zetrzyj go na małych oczkach. Połącz z jogurtem, tartą skórką i sokiem z limonki oraz syropem. Dopraw do smaku solą. Idealny sos do łososia.

## Dip z koziego sera i tymianku

100 g koziego sera  
200 ml jogurtu greckiego bez laktozy  
świeży lub suszony tymianek  
sól i pieprz czarny

### PRZYGOTOWANIE

Widelcem rozgnieć ser z jogurtem. Posiekaj kilka gałązek tymianku i dodaj do dipu. Dopraw solą i pieprzem czarnym. Świetny dodatek do jagnięciny.

## Dip z sera feta i oliwek

100 g sera feta (najlepiej bez laktozy)  
200 ml jogurtu greckiego bez laktozy  
10 oliwek Kalamata  
świeże lub suszone oregano  
sól i pieprz czarny

### PRZYGOTOWANIE

Pokrusz ser feta w misce i połącz z jogurtem. Usuń pestki z oliwek. Posiekaj je z oregano. Dodaj do jogurtu. Dopraw solą i pieprzem czarnym. Dip idealnie pasuje do kurczaka.



## Crumble z owocami

To kokos nadaje crumble pysznego smaku. Wykorzystaj swoje ulubione dodatki, dodając w zależności od sezonu mrożone lub świeże owoce leśne.

### *Przepis podstawowy*

85 g cukru  
40 g płatków kokosowych  
40 g płatków owsianych  
(niewzbogaconych błonnikiem)  
125 g mieszanki mąk bezglutenowych  
150 g zimnego masła

### PRZYGOTOWANIE

Mieszaj cukier, płatki kokosowe, płatki owsiane, mieszankę mąk i masło do uzyskania kruchego ciasta. Nagrzej piekarnik do temperatury 200°C. Przygotuj wybrane dodatki (przykładowe znajdziesz poniżej). Ułóż owoce na spodzie wysmarowanego tłuszczem naczynia żaroodpornego i posyp je z wierzchu kruszonką. Piecz do uzyskania złotobrazowego koloru w środkowej części piekarnika przez około 25 minut.

*Rabarbar i truskawki:* Obierz 250 g rabarbaru i pokrój go na kawałki. Poprzekrawaj na połówki 250 g truskawek. Wymieszaj ze sobą rabarbar, truskawki, ¼ szklanki cukru i 1 łyżkę mąki ziemniaczanej.

*Borówki amerykańskie:* Wymieszaj 500 g świeżych lub mrożonych borówek amerykańskich z ¼ szklanki cukru i 2 łyżkami mąki ziemniaczanej.

*Maliny:* Wymieszaj 500 g świeżych lub mrożonych malin z ¼ szklanki cukru i 2 łyżkami mąki ziemniaczanej.







Sofia Antonsson (foto.: Magnus Fond)

Sofia Antonsson to dietetyk, specjalizująca się w IBS. W ostatnich latach z powodzeniem wyleczyła dietą FODMAP tysiące Szwedów cierpiących na ten zespół. Efekty są wręcz zdumiewające: większość osób może cieszyć się wyższą jakością życia dzięki sprawnie funkcjonującemu układowi pokarmowemu.

Osoby cierpiące na IBS mogą w końcu cieszyć się spokojnym trawieniem! Ibs (zespół jelita drażliwego) to rozpoznanie, które dotyka 15–20% światowej populacji. Dawniej leczenie zespołu obejmowało zaledwie ogólne porady, teraz jednak pojawiła się nowa, skuteczna dieta lecznicza – FODMAP. Polega ona na wyłączeniu z diety pewnych węglowodanów, dzięki czemu ulgę odczuć może nawet 75% wszystkich pacjentów. Przestrzeganie zasad FODMAP oznacza konieczność pilnowania diety, ale przede wszystkim nauczenie się unikania produktów, które podrażniają jelita – przy równoczesnym spożywaniu smacznych potraw. Książka przeznaczona jest dla każdego, kto pragnie gotować dobrze z zachowaniem założeń diety FODMAP. Żaden przepis nie zawiera wobec tego cebuli, czosnku, glutenu ani laktozy.

Wszystko, co  
najlepsze, na dobry  
początek dnia



Salatka nicejska –  
znakomita przekąska  
przez cały rok



Pieczony łosoś  
z szafranem  
i pomarańczą



Nikt nie będzie  
się musiał  
powstrzymać!

[www.esteri.pl](http://www.esteri.pl)

ISBN 978-83-65835-69-7



9 788365 835697