

סיבים במזון איך, כמה ולמה?

אמיר לובקר | דיאטן קליני

סיבים נמצאים בעיקר בפירות וירקות.

יתרונות:

- מיצוק הצואה
- תרומה לתחושת שובע
- מהווים מצע מזון לשגשוג חיידקים מועילים במעי

*בנוסף, פירות וירקות מכילים חומרים המסייעים להקטנת סיכון הישנות המחלה.

כמה מומלץ? ההמלצה הכללית היא בין 9-13 מנות פרי וירק ביום, תלוי בסבילות האישית.

כיצד להרגיל את הגוף בהדרגה לצריכת סיבים?

שלב ראשון - צריכת סיבים מופחתת. פעולות בישול, חימום וקילוף ירקות ופירות מפחיתות את תכולת הסיבים.
שלב שני - הוספת סיבים בהדרגה. לדוגמא: השארת קליפה חלקית, הפחתת זמן בישול.

כיצד לבחון את המצב על מנת להתקדם?
מומלץ לאכול ארוחת בוקר קבועה שאינה בעייתית, אחת לכמה ימים לשלב פרי/ירק חדשים ולבחון את תגובת הגוף.

*טיפ לוותיקים - מיצי ירקות

שתיה ללא סיבים: נסחט את הירקות במסחטה ונסיר את הסיבים.
בהמשך נוסיף בהדרגה למיץ הסחוט את הסיבים הנותרים.

טיפים למטופלי סטומה



Coloplast

