

Средиземноморская диета помогла уменьшить боли в животе у людей с синдромом раздражённого кишечника

Средиземноморская диета часто рекомендуется для снижения риска возникновения сердечного приступа, инсульта и деменции. Согласно результатам новой научной работы, она также полезна при симптомах синдрома раздражённого кишечника.

Новое исследование, результаты которого опубликованы в журнале *Neurogastroenterology & Motility*, предполагает, что средиземноморская диета может стать альтернативной стратегией борьбы с болями в животе, вздутием живота, диареей и запорами. Часто эти симптомы сопутствуют синдрому раздражённого кишечника.

Средиземноморская диета включает большое количество противовоспалительных продуктов. К ним относятся овощи, фрукты, цельное зерно, бобовые, фасоль, нежирные или обезжиренные молочные продукты, рыба, птица, растительные масла, орехи.



SimpleImages / Getty Images

При соблюдении средиземноморской диеты нужно ограничить потребление добавленного сахара, сладких напитков, натрия, высокообработанных продуктов,

Средиземноморская диета помогла уменьшить боли в животе у
людей с синдромом раздражённого кишечника

рафинированных углеводов, насыщенных жиров, жирного или обработанного мяса.

***Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению
врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.***