



## Zespół jelita drażliwego

**Czym jest IBS i jak można mu zapobiegać – zapoznaj się z materiałami**

IBS (ang. Irritable Bowel Syndrome) – zespół jelita drażliwego – to przewlekła choroba. Nazywana jest chorobą młodych dorosłych. W większości przypadków dotyczy kobiet. Objawy pojawiają się najczęściej między 20 a 50 rokiem życia. Nie są znane przyczyny zachorowania na IBS. Wiadomo jednak, jakie czynniki mogą wpływać na rozwój i przebieg tego zaburzenia.

### Dowiedz się:

- jakie czynniki wpływają na rozwój choroby
- jakie są jej objawy
- czym się różnią 4 postaci choroby

### Przeczytaj:

[\*\*IBS - Zespół jelita drażliwego to przewlekła choroba czynnościowa układu pokarmowego\*\*](#)

### Poznaj zasady profilaktyki

Jak możesz ustrzec się przed chorobą i zmniejszyć jej skutki? Zobacz materiały edukacyjne na temat profilaktyki jelita drażliwego.

[Ulotka – IBS – zespół jelita drażliwego](#)

### Postuchaj eksperta i dowiedz się więcej

- Jakie objawy powinny Cię zaniepokoić?
- Kiedy zgłosić się do lekarza?
- Co jest ważne w profilaktyce i leczeniu IBS?

[Film o IBS – zespół jelita drażliwego](#)

### Przeczytaj także



### Low FODMAP – dieta w jelicie nadwrażliwym

Kiedy doskwierają Ci problemy żołądkowo-jelitowe, pomóc może dieta FODMAP. Na czym ona polega i jak ją stosować?



### Jak radzić sobie ze stresem

Stres jest częścią życia. Jednak gdy trwa zbyt długo, prowadzi do poważnych problemów zdrowotnych. Dowiedz się, jak minimalizować jego skutki



### Zaparcia – pytania i odpowiedzi

Jeśli jelita nie pracują właściwie, źle się czujesz. Jakie są przyczyny, że Twój układ trawienny nie funkcjonuje prawidłowo? Jak temu zaradzić?