

Od Autorów	7
Jak funkcjonują jelita?- Mirosław Jarosz	9
Procesy zachodzące w jelicie grubym w czasie defekacji	13
Prawidłowy rytm wypróżnień	14
Co rozumiemy przez zespół jelita nadwrażliwego?- Mirosław Jarosz	16
Częstość występowania zespołu jelita nadwrażliwego w populacji- Mirosław Jarosz	20
Czy znane są przyczyny choroby? - Wioleta Respondek, Iwona Traczyk	22
Nadwrażliwość trzewna	23
Zaburzenia motoryki jelit	24
Zaburzenia jelitowego układu nerwowego	25
Czynniki żywieniowe	27
Czynniki psychogenne	28
Czynniki genetyczne	29
Inne czynniki	30
Płeć	30
Wiek	30
Jak rozpoznać zespół jelita nadwrażliwego i z jakimi chorobami należy go różnicować?- Mirosław Jarosz, Wioleta Respondek	32
Podstawowe zasady leczenia- Jan Dzieniszewski	40
Postać zaparciowa	43
Postać biegunkowa	46
Ogólne zalecenia dietetyczne dla osób z zespołami jelita nadwrażliwego - Katarzyna Wolnicka, Ewa Rychlik	52
Zbiory przykładowych jadłospisów (w zależności od postaci zespołu) - Ewa Rychlik, Katarzyna Wolnicka	59
Jadłospis dekadowy dla osób z zespołem jelita nadwrażliwego - postać zaparciowa (1800 kcal/dobę)	60
Jadłospis dekadowy dla osób z zespołem jelita nadwrażliwego - postać biegunkowa (1800 kcal/dobę)	80
Piśmiennictwo	100