



Gui Health MINI Class
GUT RESET 5
腸内細菌の整え方5ステップ
By *Emi Kempinski*

Q2

SIBOの場合は、プレバイオティクスは全て避けた方がいいのでしょうか？ 導入期に入る時期の目安は？

Q2.

SIBOの場合プレバイオティクスは全て避けた方がいいのでしょうか？症状出ないものならよいのでしょうか？食べるものなくなってしまいそうです…(><) 合わないものを避け、ポリフェノールなど取り入れる修復期を終えて、再度合わないものを少しずつ入れていく導入期に入る時期の目安や何かこんな変化があった時に取り入れていってみようなど何かありますか？

A2.

再導入は、食後のガス・腹痛・下痢の頻度が明らかに減る、便の状態が日によって極端に乱れなくなるなどの症状が落ち着いてきたな、と思ったら、反応が出ていた食物を”少量ずつ”慎重に再導入して行ってください。

その間は、

- ・症状が出ない野菜
- ・レシピブックにある雑穀スープ
- ・ポリフェノール食材（ベリー、緑茶、エキストラバージンオリーブオイルなど）

は、腸を悪化させずに「修復」を進めるために摂取してってください。

再導入の際は、少しずつ、単体ずつ（こちらはSTEP5の「反応する食品と量トラッキング」使用しながら量や症状の出方を慎重に観察しながら）行って行ってください。高FODMAP食は、本来なら腸内細菌の餌になる食品がメインです。こちらの中でも今症状が出ていると思うものは一旦お休みしますが、それ以外は様子を慎重に観察しながら取り入れていただいた大丈夫です。

一步一步慎重に、丁寧に進めて行ってくださいね。このステップがしっかりと踏めるかが、立て直しが成功するかぎです！

