



به نام او که هم درد است و هم درمان



تغذیه و سندروم روده تحریک پذیر

شماره تلفن تماس : ۰۳۴۳۳۳۲۱۹۹۱

شماره دورنگار : ۰۳۴۳۳۳۱۲۱۴۵

آدرس: میدان خواجو، بلوار ۲۲ بهمن چهارراه اول

کدسند: NSH-NU-BR-37

تهیه و تدوین: فرشته نخعی کارشناس تغذیه و رژیم درمانی -

واحد آموزش

سندروم روده تحریک پذیر را نمی توان یک بیماری دانست بلکه یک سندروم (نشانگان) شایع بوده و عبارت است از: تغییر حرکات روده و افزایش حساسیت دستگاه گوارش و افزایش تاثیرپذیری احشا از محرک های بیرونی و درونی

سندروم روده تحریک پذیر باعث سو هاضمه و سو جذب مواد مغذی نمی شود. در IBS التهاب و صدمه بافتی مشخص وجود ندارد. در همه افراد مبتلا، سیستم عصبی- روده ای به وجود غذا، ترکیبات شیمیایی و مقدار آن حساس است.

سندروم روده تحریک پذیر انقباضات منظم روده بزرگ را سبب می شود. در فرد مبتلا به سندروم روده تحریک پذیر (IBS) تمایل شدید به دفع می تواند زودتر روی داده و با دل درد، دل پیچه و اسهال همراه باشد.

شیوع:

اولین بار علائم بین دوران نوجوانی و دهه چهارم زندگی بروز می نماید اما بسیاری از افراد مشکل خود را با پزشک در میان نمی گذارند. شیوع این سندروم در ۱۵ درصد زنان و ۱۰ درصد مردان گزارش شده است.

علائم و نشانه ها:

سندروم روده تحریک پذیر به طور معمول دارای یکی از سه علامت است: اسهال، یبوست یا درد شکمی. اما بیماران ممکن است ترکیبی از همه آنها را داشته باشند. نفخ و احساس تخلیه ناقص و مخاط در مدفوع نیز ممکن است بروز نماید. عوامل استرس زا باعث شروع این سندروم یا بدتر شدن علائم آن می شوند.

عوامل موثر:

علاوه بر الگوهای رژیمی و استرس، عواملی که ممکن است موجب بدتر شدن علائم شوند عبارتند از: استفاده زیاد از ملین ها یا آنتی بیوتیک ها، کافئین، داشتن پیشینه بیماری معدی روده ای و اختلال در تنظیم خواب، استراحت و دریافت مایعات

درمان:

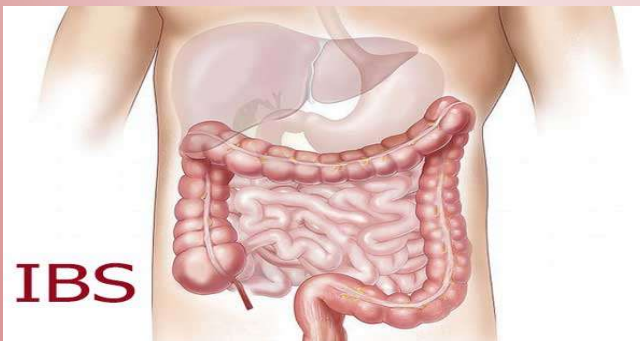
سندروم روده تحریک پذیر یک اختلال کارکردی است، بدین معنی که به چگونگی عملکرد روده و نه عیب ساختمانی مرتبط می شود. از این رو درمان علائم، کلید اصلی کاهش درد و ناراحتی است.

آموزش، تجویز دارو، مشاوره و رژیم غذایی نقش موثری در درمان دارند. نکته ای که اهمیت دارد این است که افراد رژیمی داشته باشند که با اطمینان از دریافت کافی مواد مغذی از بروز علائم گوارشی نیز تا حد امکان پیشگیری کند.

رژیم غذایی:

بسیاری از مردم می گویند که علائم آنها با خوردن برخی غذاها آغاز می شود. در نتیجه باید غذاهایی را که آغاز علائم را سبب می گردند، شناسایی نموده و از مصرف آنها خودداری کرد.

این افراد در مقایسه با افراد سالم به بی احتیاطی های رژیم غذایی و عوامل اجتماعی روانی واکنش بیشتری نشان می دهند. افراد سالم ممکن است در پاسخ به همه عوامل ذکر شده آشفتگی های خفیف معدی-روده ای را تجربه کنند. موارد استرس زای زندگی مانند تغییر شغل، مسافرت، تغییر مکان یا موقعیت های نامناسب اجتماعی ممکن است موجب شروع علائم و وخامت آنها گردد و بسیاری از تلاش های درمانی را تحت شعاع قرار دهد.



۹- غذاهایی که باعث تولید گاز و نفخ می شوند را مصرف نکنید. این غذاها شامل: انواع کلم، پیاز، پیازچه، فلفل سبز، عدس، نخود، لوبیا و نوشابه های گازدار است.

۱۰- آدامس نخورید، زیرا باعث بلعیدن مقدار زیادی هوا می شود.

۱۱- اگر بعد از مصرف لبنیات دچار اسهال شدید، احتمالاً دچار عدم تحمل لاکتوز هستید و باید از خوردن لبنیات پرهیز کنید. در صورت تمایل به مصرف می توانید لبنیات را به تدریج در مقادیر کم به رژیم غذایی خود اضافه کنید و یا از محصولات بدون لاکتوز استفاده کنید.

کاهش سطح استرس و اضطراب:

از قرار گرفتن در شرایط استرس زا اجتناب کنید. راه های کمک کننده برای کاهش سطح استرس شامل مشاوره، تمرکز، ورزش منظم، آرامش بخشی عضلانی، تنفس عمیق و ... می باشد.

فعالیت بدنی و ورزش:

به طور منظم ورزش کنید. بسیاری از بیماران بهبود علائم را فقط با قدم زدن به مدت نیم ساعت در روز گزارش می کنند. ورزش همچنین در کاهش استرس موثر است.



۳- سعی کنید غذا را در وعده های کوچک به دفعات بیشتر مصرف کنید. حجم زیاد غذا می تواند دل پیچه و اسهال را سبب شود.

۴- مصرف غذاهای حاوی باکتری های مفید از قبیل ماست یا مکمل پروبیوتیک کمک کننده است: افزایش باکتری های مفید می تواند به بازگشت تعادل میکروبی روده به وضعیت طبیعی یا اتصال باکتری های مولد بیماری به دیواره روده پیشگیری کند.

۵- از مصرف غذاهای مشکل ساز پرهیز کنید. الکل، شکلات، کافئین و شیرین کننده های عاری از شکر مانند سوربیتول و مانیتول می توانند آغاز علائم را سبب شوند. غذاهای پرچرب نیز می توانند علائم را بدتر کنند. همچنین ممکن است خوردن میوه جات خشک یا آب میوه های تجاری و یا میوه جات به مقدار زیاد به خصوص آلوها، هلو و شلیل، انبه، هندوانه، سیب، زردآلو، گیلان، شاه توت، خرمالو و یا سبزیجاتی چون بامیه، سیر و پیاز و موسیر، کلم، قارچ، چغندر و پسته و عسل و محصولات گندم موجب ناراحتی روده ای شود.

۶- در فواصل منظم غذا بخورید. خوردن غذا در فواصل منظم می تواند کارکرد روده ها را بهبود بخشد.

۷- داروهای ضد اسهال و داروهای ملین را برای مصرف زیاد و طولانی مدت ساخته نشده اند. با پزشکتان مشورت کنید.

۸- غذاهای کم چرب، انقباضات روده ای بعد از مصرف غذا را کاهش می دهد، یعنی باعث کاهش دردهای شکمی می شود.



افزایش فیبر غذایی تا حدی ممکن است به حرکات طبیعی روده کمک کند. اگر بیمار قادر به دریافت کافی فیبر از منابع غذایی نباشد، میتوان از مکمل های پودر فیبر استفاده کند که باید به همراه آن مقادیر کافی مایعات نیز مصرف کند.

در این بیماران، چربی اضافی رژیم غذایی، کافئین (قهوه و چای)، قندهایی چون لاکتوز، فروکتوز (شیر و لبنیات و برخی میوه ها) و غذاهای سنگین در مقایسه با اشخاص طبیعی کمتر تحمل می شوند.

در بیماران دارای تاریخچه خانوادگی آلرژی، ممکن است حساسیت به مواد غذایی خاص، علت IBS باشد. در این شرایط آزمایش حذف مواد غذایی و بررسی نتیجه حاصل، ممکن است به تشخیص عامل غذایی اصلی کمک نماید.

توصیه های تغذیه ای:

- ۱- روزانه ۶ تا ۸ لیوان آب بنوشید. به ویژه اگر اسهال دارید این کار مفید است. مصرف نوشابه های کربونه می تواند به دلیل وجود گاز، ناراحتی را افزایش دهد.
- ۲- خوردن مقدار بیشتر فیبر مفید است. فیبر غذایی اغلب در کاهش علائم IBS هم در بیماران مبتلا به اسهال و هم در مبتلایان به یبوست کمک کننده است. غلات و نان سبوس دار، میوه ها و سبزیجات منابع غنی از فیبر هستند. مصرف مقادیر زیاد سبوس گندم به مدت طولانی توصیه نمی شود زیرا ممکن است باعث تشدید علائم در برخی افراد مبتلا به IBS شود.

آغاز یک رژیم غذایی غنی از فیبر می تواند تولید گاز و نفخ را برای چند هفته ای افزایش دهد بنابراین توصیه می شود که آن را به تدریج به رژیم غذایی خود بیفزایید.