



Dijetoterapija sindroma iritabilnog crijeva

Sindrom iritabilnog crijeva je čest poremećaj i javlja se u 10-15% populacije. Drugi nazivi za sindrom iritabilnog crijeva su spastični kolon, spastični kolitis, mukozni kolitis ili nervozni želudac. Sindrom iritabilnog crijeva nije isto što i upalne bolesti crijeva (ulcerozni kolitis i Crohnova bolest). Sindrom iritabilnog crijeva je funkcionalni poremećaj probavnog trakta kod kojeg ne postoji strukturalna ili biokemijska abnormalnost crijeva. Simptomi IBS-a su bolovi u probavnom sustavu (od osjećaja nelagode do osjećaja jake boli), izmjenjujuća pojava opstipacije (zatvora) i dijareje (proljeva), osjećaj nepotpunog pražnjenja ili tjeranja na stolicu, grčevi, mukozna (sluzava) stolica, prekomjerna količina plinova i osjećaj nadutosti. Simptomi su u pravilu kronični često znaju biti provocirani ili pogoršani emocionalnim stresom. Preporuka je javiti se liječniku kako bi se isključila ostala stanja i bolesti. Sindrom iritabilnog crijeva je benigno stanje, a liječenje je dugotrajno i dugoročno. U pravilu su najvažnije promjene načina života, psihološka terapija, a po potrebi i preporuci liječnika može se koristiti i medikamentozno liječenje.

Zdrav stil života sastavni je dio liječenja bolesti.

Što jesti kod pojave dijareje?

Prehrana je bitan dio liječenja sindroma iritabilnog crijeva. Prehrana se razlikuje ovisno radi li se o fazi dijareje ili fazi opstipacije. U fazi dijareje treba pripaziti na unos onih namirnica koje uzrokuju dodatnu nadutost i pogoršanje simptoma te je potrebno paziti na dobru hidrataciju. Tijekom faze dijareje u prehranu treba uključiti jela koja su pokazala pozitivno djelovanje na smirivanje simptoma poput čaja od šipka, dvopeka, odstajalog kruha, riže, tjestenine, pšenične i kukuruzne krupice, kuhanog krumpira, svježeg kravljeg sira, tvrdo kuhanog jaja, pirjanog nemasnog mesa, jogurta, kompota od jabuke, ribane ili pečene jabuke, banane, kuhanog, pasiranog ili ribanog povrća koje se dobro podnosi. Po smirivanju faze u prehranu treba uvrstiti i ostale namirnice koje se dobro podnose.

Primjer jelovnika faza dijareje

08.00	Zajutak
	Dvopek, sirni namaz, čaj od šipka
10.00	Doručak
	Ribana jabuka, dvopek
13.00	Ručak
	Juha od riže, kuhana piletina, mrkva i krumpir pire
16.00	Užina
	Probiotički jogurt i banana
19.00	Večera
	Bistra juha, tvrdo kuhano jaje, palenta

Određena hrana i namirnice imaju povoljan utjecaj na sindrom iritabilnog crijeva kao što je hrana bogata vlaknima i indijski trputac (psyllium), probiotički fermentirani mliječni proizvodi, probiotici, prebiotici i ulje mente (koristiti isključivo po preporuci liječnika). S druge strane neki sastojci hrane negativno utječu na sindrom iritabilnog crijeva kao što su alkohol, kava, gazirana pića, pretjeran unos masti, a kod nekih osoba postoji preosjetljivost ili intolerancija na primjerice umjetna sladila, fruktozu, laktozu ili gluten.

Započnite s promjenama već danas.
Učinite korak naprijed za svoje zdravlje.

Uz vodstvo stručnog tima, trebalo bi primijeniti eliminacijsku dijetu. Pokazalo se kako korištenje ove dijetе nema neželjenih učinaka, a kod nekih pacijenata sa sindromom iritabilnog crijeva značajno utječe na poboljšanje stanja. Kroz prva dva tjedna eliminacijske dijetе iz prehrane se izbacuju sve namirnice za koje se sumnja da bi mogle pogoršati simptome sindroma. Zatim se pacijenta i njegove bližnje educira o prehrani i skupinama hrane kako ne bi došlo do nutritivnih nedostataka te se potom postepeno uvode namirnice uz detaljno vođenje dnevnika prehrane. U dnevnik prehrane se osim vrste i količine hrane upisuje i vrijeme obroka te eventualni simptomi koji se javljaju nakon obroka. Svakako potrebno je jesti lakoprobavljive namirnice i namirnice koje ne izazivaju smetnje nakon konzumacije. Ne preporučuju se velike restrikcije u prehrani, izbacuju se isključivo namirnice za koje se višekratno pokazalo loše podnošenje. Potrebno je izbaciti što manji broj namirnica kako bi se održala poželjna funkcija rada crijeva i cjelokupnog organizma.

Primjer jelovnika faza opstipacije

08.00 Zajutrak
Zobene pahuljice, mljevene sjemenke
lana, probiotički jogurt i banana, čaj
od mente

10.00 Doručak
Jabuka

13.00 Ručak
Juha od povrća, integralna riža s
puretinom, zelena salata

16.00 Užina
Fraps od jogurta i šumskog voća

19.00 Večera
Palenta i proso sa svježim sirom,
mahune na salatu

Općeniti savjeti za poboljšanje simptoma

Jedite obroke polako. Uzimate si dovoljno vremena za konzumiranje obroka. Pomognite probavnom sustavu na način da jedete polako i dobro prožvačete hranu.

Jedite hranu bogatu prehrambenim vlaknima. Količinu hrane bogate vlaknima postepeno povećavajte kako ne bi uzrokovala dodatne smetnje. Namirnice bogate vlaknima su cjelovite žitarice, voće, povrće, mahunarke, orašasto voće i sjemenke.

Nemojte preskakati obroke ili imati prevelike razmake između obroka. Redovitim obrocima bolje se regulira funkcija crijeva, pokušajte jesti svaki dan u isto vrijeme.

Nemojte zaboraviti na vodu. Popijte tijekom dana, između obroka, barem 6 čaša vode. Voda će pomoći olakšati simptome konstipacije. Uvođenjem veće količine vlakana treba se postepeno povećavati količina vode u prehrani kako bi se olakšao prolaz vlakana kroz crijeva.

Smanjite količinu kave i crnog čaja na do 3 šalice dnevno. Pretjerani unos kofeinskih napitaka može pogoršati simptome.

Izbjegavajte konzumaciju alkohola i gaziranih napitaka. Alkoholni, gazirani napitci, ali i svi ostali napitci bogati šećerom i umjetnim sladilom mogu pogoršati simptome, radije izaberite vodu, nezaslađenu limunadu ili nezaslađeni čaj.

Izbjegavajte procesiranu polugotovu i gotovu hranu. Takvi proizvodi u sebi mogu imati šećere, masti i razne aditive koji mogu dodatno pogoršati simptome, kad god je moguće birajte hranu u njezinom izvornom obliku.

Tijekom dana pojedite do tri serviranja voća. Prevelike količine voća mogu uzrokovati nadutost i pretjerano stvaranje plinova.

Izbjegavajte pušenje, žvakanje žvakaće i korištenje slamke. Na taj način unosite veću količinu zraka u probavni sustav što uzrokuje stvaranje više plinova.

Nemojte zaboraviti da je tjelovježba važna za dobru probavu. Tjelovježba povoljno utječe na simptome bolesti, izaberite tjelesnu aktivnost koju volite i neka bude dio vaše svakodnevice.

U većini slučajeva promjena prehrane i životnog stila može uvelike pomoći kod sindroma iritabilnog crijeva, samo treba biti strpljiv i uporan.