

تغذیه در افراد مبتلا به سندرم روده تحریک پذیر (IBS)



سندرم روده تحریک پذیر یا IBS در اثر تحریک زیاد پایانه عصب روده ای ایجاد می شود. و موجب انقباضات نامنظم روده می شود. علائم این بیماری شامل: دردهای شکمی، تهوع، نفخ و حرکات غیرطبیعی روده ها (اسهال یا یبوست) است. در این بیماری فرد احساس عدم تخلیه کامل مدفوع را دارد. عوامل استرس زا باعث شروع این سندرم یا بدتر شدن علائم آن می شوند، بنابراین از نظر روان درمانی نیز این بیماران باید تحت نظر باشند.

سندرم روده تحریک پذیر برخلاف بیماری های التهابی روده، زندگی فرد را تهدید نمی کند. و باعث سوء هضم و سوء جذب مواد مغذی نمی شود.

علاوه بر عوامل ایجاد کننده استرس، عواملی که موجب بدتر شدن علائم این بیماری می شوند شامل موارد زیر است:

- 1- مصرف بیش از اندازه ملین ها و مسهل ها
 - 2- مصرف بیش از اندازه داروها و آنتی بیوتیک ها
 - 3- مصرف تنباکو و کافئین
 - 4- خوردن غذاهای سفت
 - 5- نوشیدن زیاد چای، قهوه و الکل
 - 6- اختلالات روحی و روانی
 - 7- بیماری های معده- روده ای و سابقه قبلی ابتلا به این بیماری ها
 - 8- خواب نامنظم و عدم مصرف مایعات کافی
- سندرم روده تحریک پذیر برخلاف بیماری های التهابی روده، زندگی فرد را تهدید نمی کند. و باعث سوء هضم و سوء جذب مواد مغذی نمی شود.



توصیه های تغذیه ای مفید برای بیماران مبتلا به سندرم روده تحریک پذیر

*برای افزایش حجم مدفوع، یک رژیم غذایی معمولی و تاکید بر دریافت مواد غذایی پرفیبر توصیه می شود. این رژیم به کاهش فشار و تنظیم حرکات طبیعی روده کمک می کند. دریافت روزانه ۲۰ تا ۳۰ گرم فیبر غذایی توصیه می شود؛ منابع غذایی فیبر شامل انواع سبزی، میوه، حبوبات و غلات سبوس دار مثل نان سنگک یا بربری یا نان سبوس دار می باشد. البته افراط در مصرف گندم سبوس دار می تواند باعث تشدید علائم شود.

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

*بجای سه وعده غذایی پرحجم، ۵ یا ۶ وعده غذایی کوچک ولی با فاصله زمانی کم مصرف کنید.

*آب و مایعات فراوان بنوشید. (۸ تا ۱۰ لیوان در روز)

*از مصرف بیش از اندازه غذاهای چرب، کافئین دار، انواع قند بخصوص فروکتوز و لاکتوز (در افراد مبتلا به عدم تحمل لاکتوز) باید پرهیز کرد. کافئین در قهوه، چای و نوشابه های سیاه موجود است. مصرف غذاهای کم چرب، انقباضات روده ای بعد از مصرف غذا را کاهش می دهد، یعنی باعث کاهش درد های شکمی می شود.

*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.

*آدامس نخورید، زیرا باعث بلعیدن مقدار زیادی هوا می شوند.

*اگر بعد از مصرف لبنیات دچار اسهال شدید، احتمالاً دچار عدم تحمل لاکتوز هستید.

*مصرف قرص نعنای در بعضی بیماران مفید است. نعنای باعث کاهش انقباضات عضلات روده ای می شود. البته قبل از مصرف قرص نعنای یا هر نوع گیاه دارویی (قرص گیاهی) بایستی با پزشک خود مشورت کنید و تحت نظر ایشان از این مواد استفاده کنید. چون ممکن است باعث تشدید علائم بیماری در شما شود.

*چنانچه این توصیه های غذایی در مهار اسهال موثر واقع نشد، تجویز داروهای آنتی بیوتیک یا داروهای آنتی کولینوژیک یا داروهای ضد اسهال تحت نظر پزشک متخصص گوارش ممکن است ضروری باشد.

*استراحت کردن و کاهش استرس هم می تواند مفید واقع شود.