

## ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΣΥΝΔΡΟΜΟ ΕΥΕΡΕΘΙΣΤΟΥ ΕΝΤΕΡΟΥ (ΣΕΕ)



Το Σύνδρομο Ευερέθιστου Εντέρου (σπαστική κολίτιδα) είναι μια συχνή λειτουργική διαταραχή, η οποία φαίνεται ότι αφορά ένα μεγάλο ποσοστό του ελληνικού πληθυσμού (περίπου το 20%). Τα συμπτώματα είναι συνήθως πρήξιμο, πόνος στην κοιλιακή χώρα, αέρια, διάρροιες, δυσκοιλιότητα ή και εναλλαγές διάρροιας και δυσκοιλιότητας. Αν και η διατροφή δεν παίζει μεγάλο ρόλο στην αιτιοπαθογένεια του συνδρόμου, πολλοί ασθενείς πιστεύουν ότι συγκεκριμένες τροφές εντείνουν τα συμπτώματα. Άλλωστε 9 στα 10 άτομα αναφέρουν ότι διάφορες τροφές επηρεάζουν την ένταση των συμπτωμάτων τους. Επίσης, τα 2/3 των ατόμων με ΣΕΕ μπαίνουν σε διαδικασία διατροφικών περιορισμών και έτσι ο παράγοντας διατροφή γίνεται σημαντικός σύμμαχος για τη διαχείριση του προβλήματος.

### **Γενικές Διατροφικές Συμβουλές**

Είναι γεγονός ότι μια κατάλληλη διατροφή μπορεί να μειώσει την ένταση των συμπτωμάτων.

Η εφαρμογή των ακόλουθων διατροφικών συμβουλών μπορεί να βοηθήσουν:

- Προσπαθήστε να κάνετε πολλά μικρά και συχνά γεύματα. Επιλέξτε το περιβάλλον στο οποίο κάνετε το γεύμα σας να είναι ήσυχο και να σας ηρεμεί.
- Κάντε μια διατροφή πλούσια σε φυτικές ίνες. Αν η διατροφή σας μέχρι σήμερα δεν ήταν πλούσια σε φυτικές ίνες, αυξήστε την πρόσληψη τους σταδιακά.

- Αποφύγετε τις λιπαρές τροφές. Μια δίαιτα φτωχή σε λίπος θα μειώσει τις συσπάσεις του εντέρου που παρατηρούνται μετά την κατανάλωση της τροφής.
- Περιορίστε την κατανάλωση ροφημάτων που περιέχουν καφεΐνη, αλκοόλ και αποφύγετε τρόφιμα που περιέχουν σορβιτόλη (γλυκαντική ουσία) καθώς όλα αυτά εντείνουν τα συμπτώματα.
- Αποκλείστε τρόφιμα που παράγουν αέρια (μπρόκολο, λάχανο, κουνουπίδι, λαχανάκια Βρυξελλών, μπιζέλια, κρεμμύδι, πιπεριές).
- Αν έχετε γαστρεντερικές διαταραχές μετά την κατανάλωση γαλακτοκομικών προϊόντων πιθανόν να έχετε δυσανεξία στη λακτόζη για αυτό προτιμήστε γιαούρτι και τυρί που έχουν λιγότερη λακτόζη αντί του γάλατος.
- Αν έχετε ευαισθησία, προσπαθήστε να αποφύγετε καυτερές και πικάντικες τροφές.

### **FODMAPS Δίαιτα**

Τα τελευταία χρόνια, ένα διαιτητικό σχήμα το οποίο ονομάζεται FODMAPs έχει κάνει δυναμική εμφάνιση και χρησιμοποιείται για την αντιμετώπιση των συμπτωμάτων του ΣΕΕ. Μελέτες αναφέρουν ότι το διαιτητικό σχήμα FODMAPs μπορεί βοηθήσει το 70 % των ατόμων με ΣΕΕ.

Η δίαιτα FODMAPs σχεδιάστηκε το 2000 από δυο ερευνητές του MONASH UNIVERSITY στην Αυστραλία, τον Peter R. Gibson και τη Susan J. Shepherd για να διερευνηθεί η σχέση μεταξύ της τροφής και της συμπτωματολογίας του ΣΕΕ. Οι επιστήμονες ανακάλυψαν ότι ο περιορισμός συγκεκριμένων υδατανθράκων (FODMAPs) είχε ως αποτέλεσμα το σημαντικό περιορισμό των λειτουργικών συμπτωμάτων του γαστρεντερικού σωλήνα όπως η διάρροια, τα αέρια και ο πόνος.

Στην πραγματικότητα τα FODMAPs είναι απλά και συνηθισμένα σάκχαρα που τα βρίσκουμε στα σιτηρά, στα φρούτα, στα λαχανικά, σε κάποια όσπρια, στα γαλακτοκομικά, και σε επεξεργασμένα τρόφιμα και ροφήματα.

Για παράδειγμα:

Η **λακτόζη**, η οποία είναι το κύριο σάκχαρο του γάλακτος.

Η **φρουκτόζη**, το κύριο σάκχαρο των φρούτων. Φρούτα με πολύ υψηλή περιεκτικότητά είναι τα αχλάδια, τα μήλα, το καρπούζι, τα ροδάκινα κ.α.

Οι **φρουκτάνες** είναι υδατάνθρακες που περιέχονται σε πολλές τροφές όπως το σιτάρι, τα κρεμμύδια και το σκόρδο.

Οι **γαλακτοολιγοσακχαρίτες** είναι υδατάνθρακες που βρίσκονται σε διάφορα όσπρια όπως τα φασόλια.

Οι **πολυόλες** μπορεί να βρίσκονται φυσικά σε τροφές π.χ. φρούτα ή σε τρόφιμα ως γλυκαντικές ύλες (π.χ. σορβιτόλη). Φυσικές πολυόλες περιέχονται στα πυρηνόκαρπα φρούτα π.χ. βερίκοκα, δαμάσκηνα και στα μανιτάρια.

### **Πως δρουν οι «ύποπτοι» ολιγοσακχαρίτες**

Οι συγκεκριμένοι ολιγοσακχαρίτες έχουν κάποια κοινά:

- Δεν απορροφούνται καλά από το λεπτό έντερο.
- Όταν φτάνουν στο παχύ έντερο, γίνονται η αγαπημένη τροφή των βακτηρίων που ζουν εκεί. Όταν τα βακτήρια «τρώνε» FODMAPs, παράγονται αέρια.
- Επίσης, τα FODMAPs λειτουργούν σα σφουγγάρι που ρουφάει την περίσσεια των υγρών που βρίσκονται στο παχύ έντερο.
- Ο συνδυασμός της παραγωγής των αερίων μαζί με την συγκράτηση του νερού οδηγεί στη διάταση (πρήξιμο) του παχέος εντέρου. Όλη αυτή η διαδικασία μπορεί να προκαλέσει τα συμπτώματα του ΣΕΕ δηλαδή διάρροιας, μετεωρισμού και αερίων.

### **Πως λειτουργεί το συγκεκριμένο διαιτητικό σχήμα**

- Εφαρμογή διατροφή για 4-6 εβδομάδες, αποκλείοντας όλους του ύποπτους ολιγοσακχαρίτες.
- Μετά από αυτό το διάστημα και εφόσον υπάρχει βελτίωση, γίνεται σταδιακή εισαγωγή των τροφών για να εντοπιστούν οι πιθανοί «ένοχοι».
- Είναι πολύ σημαντικό επειδή η διατροφή FODMAPs είναι αρκετά αυστηρή, να γίνεται υπό την επίβλεψη διαιτολόγου εκπαιδευμένου στο συγκεκριμένο πρόγραμμα.