ZESPÓŁ JELITA NADWRAŻLIWEGO

IBS - Irritable Bowel Syndrome



Jest to choroba przewlekła należąca do zaburzeń jelitowo-mózgowych. Występuje w niej nawracający ból brzucha związany z defekacją, zmiana rytmu wypróżnień lub zmiana konsystencji stolca. Zespół jelita nadwrażliwego dotyka około 11% populacji dorosłej, dwukrotnie częściej kobiet, a połowa pacjentów zgłasza pierwsze objawy przed 35 rokiem życia.

Do rozpoznania IBS niezbędny jest wywiad z pacjentem i określenie objawów według Kryteriów Rzymskich IV. Jest to nawracający ból brzucha występujący co najmniej 1 dzień w tygodniu przez ostatnie 3 miesiące, który spełnia 2 z poniższych kryteriów.

1) wiąże się z wypróżnieniem;
2) wiąże się ze zmianą częstości wypróżnień;
3) wiąże się ze zmianą konsystencji stolca.

Ponadto objawy występują co najmniej pół roku przed rozpoznaniem.

Wyróżnia się 4 główne podtypy IBS:

- IBS z dominującym zaparciem,
- IBS z dominującą biegunką,
- IBS ze zmiennym rytmem wypróżnień,
- IBS niesklasyfikowany.

ZALECENIA DIETETYCZNE

Szymon.S. Głowicki
WSZ Gdańsk Dietetyka
Opiekun praktyk B.Góralska
Szpital Morski im PCK Gdynia
Szpitale Pomorskie Sp z o.o.

Ogólne zalecenia dla pacjentów z IBS

Patogeneza IBS jest wieloczynnikowa i wieloprzyczynowa. Dlatego leczenie opiera się nie tylko na dbaniu o jelita, ale również o psychikę, gdyż stres powoduje pogłębienie się problemów. Należy rozważyć wsparcie psychologiczne i/lub zastosować metody relaksacyjne.

- Dieta powinna być dobrana indywidualnie, w zależności od występujących objawów,
- Dieta powinna być lekkostrawna
- Posiłki powinny być spożywane o mniejszej objętości w regularnych odstępach co 3-4 godziny. Mniejsze i regularne posiłki usprawnią perystaltykę jelit i wyregulują cykl wypróżnień,
- Ograniczyć spożycie posiłków i potraw bogatych w tłuszcz np. tłuste gatunki mięs, wędlin, sery żółte, pełnotłusty nabiał, fast food,
- Ograniczyć produkty bogate w cukier np. słodycze, ciasta, słodkie soki i napoje gazowane,
- Wykluczyć z diety pokarmy wzdymające, czyli warzywa kapustne, brokuły, brukselka, kalafior, cebula, czosnek, warzywa strączkowe,
- Należy zadbać o odpowiednie nawodnienie - ok. 1,5-2 litrów dziennie,
- Zastosować dzienniczek żywieniowy w celu ustalenia produktów nasilających dolegliwości oraz produktów dobrze tolerowanych,
- Należy jeść powoli w spokoju, dokładnie przeżuwając,
- Aktywność fizyczna dostosowana do możliwości i kondycji,

Pokarmy pobudzające perystaltykę jelit:

- fermentowane przetwory mleczne (kefir, jogurt, maślanka)
- kompot z suszonych śliwek
- kleik z siemienia lnianego
- zielona herbata, napary z rumianku, kopru
- ciepły sok owocowy
- kawa naturalna

Pokarmy zapierające:

- niedojrzałe banany
- biały, rozgotowany ryż
- pieczone jabłko
- pszenne pieczywo
- ugotowana i zmiksowana marchew
- napar z czarnych jagód
- czarna herbata
- kisiel, żelatyna

LOW FOODMAP

Dieta low FODMAP jest jedną z najczęściej stosowanych diet przy IBS. Polega na całkowitej eliminacji lub ograniczeniu fermentujących oligasacharydów, disacharydów, monosacharydów i polioli.



Węglowodany fermentujące nie wchłaniają się w całości w jelicie cienkim oraz powodują ściąganie wody do jelit. Dochodzi do ich przejścia do jelita grubego gdzie zachodzi fermentacja bakteryjna i nadmierna produkcja gazów.W konsekwencji może pojawić się uczucie dyskomfortu, ból brzucha, przelewanie, biegunka i wzdęcia.

PRODUKTY FODMAP:

- fruktoza - owoce, miód, syrop glukozowo-fruktozowy,
- laktoza - mleko i przetwory mleczne,
- oligosacharydy, fruktany i galaktooligosacharydy - produkty pszenne, żytnie, rośliny strączkowe, cebula, czosnek, cykoria,
- poliole - alkohole cukrowe, słodziki, sorbitol, mannitol, ksylitol.



Dieta składa się z dwóch etapów, eliminacji i prowokacji. Etap eliminacji trwa około - 6-8 tygodni. Należy unikać produktów bogatych w FODMAP. W drugiej fazie należy wprowadzać raz na kilka dni produkt eliminowany i obserwować organizm. Po tych dwóch fazach, następuje personalizacja diety, czyli eliminacja produktów sprawiających dolegliwości.

Dieta low FODMAP jest dietą restrykcyjną dlatego powinna być stosowana pod okiem specjalisty.

PRODUKTY	DUŻA ZAWARTOŚĆ FODMAP	MAŁA ZAWARTOŚĆ FODMAP
OWOCE	Jabłka, sok jabłkowy, wiśnie, mango, brzoskkwinie, nektarynki, gruszki, śliwki, arbuz, owoce suszone i kandyzowane	banany, winogrona, kiwi, mandarynka, pomarańcza, ananas, owoce cytrusowe, truskawki, maliny, borówki
WARZYWA	nasiona roślin strączkowych (fasola, soczewica, ciecierzyca, groch, soja), warzywa kapustne(kapusta, kalarepa, brukselka), cebula, czosnek, por	bakłażan, fasolka szparagowa, surowa marchew, sałaty, ziemniak, papryka, pomidor, cukinia, dynia
MLEKO I PRZETWORY MLECZNE	mleko krowie, sery twarogowe, sery topione, lody, mleko sojowe	mleko i przetwory mleczne bez laktozy, mleko migdałowe
PRODUKTY ZBOŻOWE	Pieczywo i makaron i płatki pszenne, pszenno-żytnie, jęczmienne, słodkie płatki śniadaniowe	produkty z mąki owsianej, kukurydzianej, ryżowej, komosa ryżowa, pieczywo bez pszenicy,żyta i jęczmienia
ORZECHY	orzechy nerkowca, pistacje	orzechy włoskie, orzeszki ziemne, orzechy makadamia, pestki dyni, słonecznika, sezam
INNE	miód, słodziki (sorbitol, mannitol, ksylitol, maltitol), syrok glukozowo-fruktozowy, wyroby cukiernicze z dodatkiem substancji słodzących	syrop klonowy, ciemna czekolada, syrop ryżowy, cukier stołowy, stewia

- Do każdego produktu z dużą zawartością FODMAP należy podejść indywidualnie
- Wystąpienie dolegliwości może być związane ze zbyt dużym spożyciem w porcji danego produktu, a nie z całkowitą nietolerancją na dany produkt



Bibliografia

1. Anna Pietrzak, Barbara Skrzydło-Radomańska, Agata Mulak, Michał Lipiński, Ewa Małecka-Panas, Jarosław Reguła, Grażyna Rydzewska: *Rekomendacje diagnostyczno-terapeutyczne w zespole jelita nadwrażliwego, 2018*
2. Helena Ciborowska, Anna Rudnicka: *Żywienie zdrowego i chorego człowieka,* PZWL, Warszawa 2019
3. Jacqueline S Barrett: Review article *How to institute the low-FODMAP diet,* Central Clinical School, Department of Gastroenterology, Monash University, Melbourne, Victoria, Australia, 2017
4. https://ncez.pzh.gov.pl/
5. https://gastrohealth.com/