



Το στριμμένο εντεράκι μου

Β Ι Β Λ Ι Ο Γ Ρ Α Φ Ι Α

1. Alayne D. Markland, Olafur Palsson, Patricia S. Goode, Kathryn L. Burgio, Jan Busby-Whitehead, William E. Whitehead. Association of Low Dietary Intake of Fiber and Liquids with Constipation: Evidence from the National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES). Am J Gastroenterol. 2013 May; 108(5): 796-803.
2. Attaluri A, Donahoe R, Valestin J, Brown K, Rao SS. Randomised clinical trial: dried plums (prunes) vs. psyllium for constipation. Aliment Pharmacol Ther. 2011 Apr;33(7):822-8.
3. Calame W, Weseler AR, Viebke C, Flynn C, Siemensma AD. Gum arabic establishes prebiotic functionality in healthy human volunteers in a dose-dependent manner. Br J Nutr. 2008 Dec;100(6):1269-75.
4. Chmielewska A, Szajewska H. Systematic review of randomised controlled trials: probiotics for functional constipation. World J Gastroenterol. 2010 Jan 7;16(1):69-75.
5. Goetze O, Fruehauf H, Pohl D, Giarrè M, Rochat F, Ornstein K, Menne D, Fried M, Thumshirn M. Effect of a prebiotic mixture on intestinal comfort and general wellbeing in health. Br J Nutr. 2008 Nov;100(5):1077-85.
6. Johanson JF. Review of the treatment options for chronic constipation. MedGenMed. 2007 May 2;9(2):25.
7. Macfarlane S, Macfarlane GT, Cummings JH. Review article: prebiotics in the gastrointestinal tract. Aliment Pharmacol Ther. 2006 Sep 1;24(5):701-14.
8. Meredythe A. McNally, Suwebatu T. Odunsi. Update on constipation: One treatment does not fit all. Cleveland Clinic Journal of Medicine November 2008 vol. 75 11 813-823.
9. Müller-Lissner SA, Kamm MA, Scarpignato C, Wald A. Myths and misconceptions about chronic constipation. Am J Gastroenterol. 2005 Jan;100(1):232-42.
10. Popkin BM, Armstrong LE, Bray GM, Caballero B, Frei B, Willett WC. A new proposed guidance system for beverage consumption in the United States. Am J Clin Nutr. 2006 Mar;83(3):529-42.
11. Ramkumar D, Rao SS. Efficacy and safety of traditional medical therapies for chronic constipation: systematic review. Am J Gastroenterol. 2005 Apr;100(4):936-71.
12. Tuteja AK, Talley NJ, Joos SK, Woehl JV, Hickam DH. Is constipation associated with decreased physical activity in normally active subjects? Am J Gastroenterol. 2005 Jan;100(1):124-9.

Επιστημονική επιμέλεια:

Ηλιάνα Ηλιοπούλου, Κλινική Διαιτολόγος-Διατροφολόγος, MSc
Νάνα Καλαφάτη, Διαιτολόγος-Διατροφολόγος, MSc, PhD (cand)
Ευσταθία Παπαδά, Κλινική Διαιτολόγος-Διατροφολόγος, MSc, PhD (cand)



Δημοσιογραφική επιμέλεια:

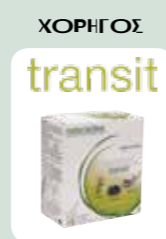
Νεκταρία Καρακώστα, Δημοσιογράφος M.A.

Σχεδιαστική επιμέλεια:

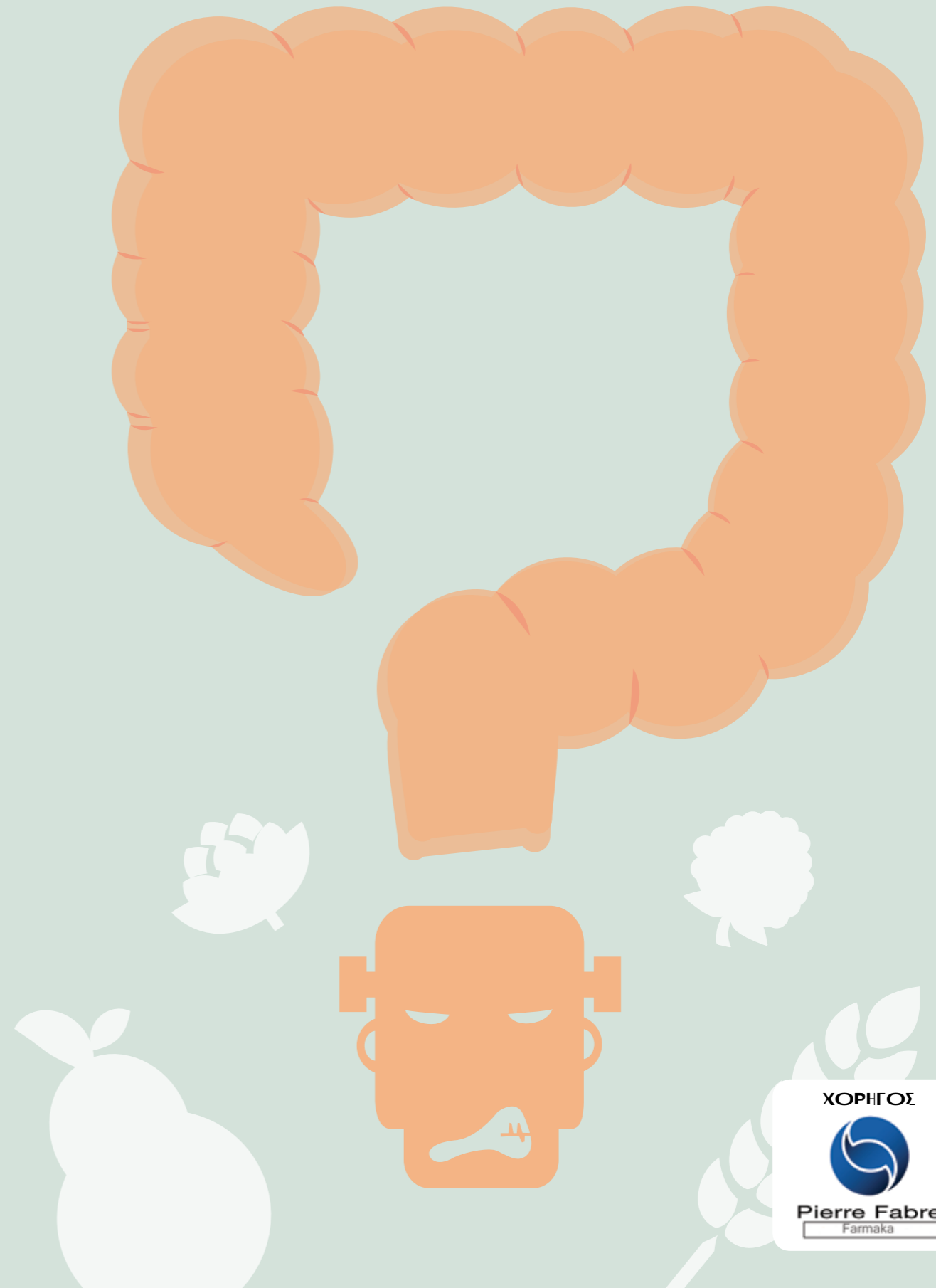
Μαρία Τσέκου, Σχεδιάστρια οπτικής επικοινωνίας



Ελληνικό Ίδρυμα
Γαστρεντερολογίας και Διατροφής
Πατριάρχου Ιωακείμ 30, 10675, Αθήνα
Τ: 210 7231332 | E: info@eligast.gr
www.eligast.gr



Pierre Fabre
Farmaka
Μεσογείων 350, 15341, Αθήνα
Τ: 210 7234582 | E: info@pierre-fabre.gr
www.pierre-fabre.grr



Το στριμμένο εντεράκι μου

Στόμα

Στο στόμα ξεκινά η διαδικασία της πέψης της τροφής, με τη μάσηση και τη βοήθεια του σάλιου. Το σάλιο βοηθά στην καλύτερη διάσπαση της τροφής, χάρη στα ένζυμα που περιέχει.

Να μασάς καλά την τροφή σου απολαμβάνοντας το φαγητό σου, για να διευκολύνεις την πέψη και να δώσεις τον απαραίτητο χρόνο στον εγκέφαλό σου να λάβει τα σήματα κορεσμού!



Οισοφάγος

Ο οισοφάγος είναι ένας σωλήνας που προωθεί την τροφή από το στόμα στο στομάχι, όπου συνεχίζεται η πέψη. Το πέρασμα της τροφής προς το στομάχι ρυθμίζεται από έναν σφιγκτήρα. Σε κάποιους ανθρώπους, ο σφιγκτήρας αυτός χαλαρώνει και η τροφή παλινδρομεί προς τον οισοφάγο – αυτή είναι η λεγόμενη γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση.

Να αποφεύγεις τα μεγάλα και λιπαρά γεύματα. Επίσης, καλό είναι να αποφεύγεις τις καυτερές τροφές (π.χ. πιπεριές τσίλι, καυτερά μπαχαρικά) και τα όξινα τρόφιμα (π.χ. τομάτα, εσπεριδοειδή)!



Να φροντίζεις όλα σου τα γεύματα να περιέχουν φυτικές ίνες, για να νιώθεις περισσότερο χορτασμένος! Επιπλέον, τρόφιμα όπως τα γαλακτοκομικά, το αυγό και το άπαχο κρέας θα ενισχύσουν το αίσθημα κορεσμού σου, λόγω της πρωτεΐνης που περιέχουν.



Στομάχι

Το στομάχι είναι ένας «σάκος» στον οποίο η τροφή μετατρέπεται σε χυλό, με τη βοήθεια των πεπτικών ενζύμων και του όξινου γαστρικού υγρού. Ανάλογα με τη σύνθεση του γεύματος ο χρόνος που «αδειάζει» το στομάχι ποικίλλει. Έτσι διαφοροποιείται και ο χρόνος που εμφανίζεται το αίσθημα κορεσμού.

Λεπτό έντερο

Στο λεπτό έντερο καταλήγει το τελικό περιεχόμενο του στομάχου. Εδώ ολοκληρώνεται η διάσπαση των θρεπτικών συστατικών και ξεκινά η απορρόφησή τους. Κατά μήκος του λεπτού εντέρου απορροφώνται οι βιταμίνες, τα ιχνοστοιχεία και τα μέταλλα. Συχνά όμως, εμφανίζουμε ελλείψεις σε κάποια από αυτά, όπως π.χ. στον σίδηρο, στο ασβέστιο, στο φυλλικό οξύ και στη βιταμίνη B12.

Παχύ έντερο

Στο παχύ έντερο καταλήγουν τα άχρηστα συστατικά των τροφών με σκοπό την αποβολή τους από τον οργανισμό. Εδώ γίνεται επίσης η απορρόφηση του νερού και των ηλεκτρολυτών (π.χ. νάτριο) ενώ χρησιμοποιούνται τα άπεπτα συστατικά των τροφών, προς όφελος της υγείας του εντέρου. Οι φυτικές ίνες χρησιμοποιούνται ως πηγή ενέργειας από τα βακτήρια του εντέρου, συντελώντας στη διατήρηση της ισορροπίας της μικροχλωρίδας του. Επιπλέον, αυξάνουν τον όγκο των κοπράνων και διευκολύνουν την κένωση.

Να καταναλώνεις επαρκή ποσότητα υγρών μέσα στην ημέρα, συνδυάζοντάς την με τη λήψη φυτικών ινών. Έτσι, θα ενισχύσεις τη δράση τους. Η μέση συνιστώμενη ημερήσια κατανάλωση είναι περίπου 8 ποτήρια υγρών, ποσότητα που ποικίλλει ανά άτομο, επίπεδα φυσικής δραστηριότητας και εποχή.



Στο παχύ έντερο δρουν τα προβιοτικά, ωφέλιμα βακτήρια για το έντερο, που αντλούν την ενέργειά τους από τις λεγόμενες πρεβιοτικές ουσίες, ανάμεσα στις οποίες είναι οι φρουκτοολιγοσακχαρίτες (π.χ. το μέλι) τα κόμμεα (π.χ. το κόμμι ακακίας) και οι ηηκτίνες (περιέχονται σε φρούτα και σε εκχυλίσματα φυτών).

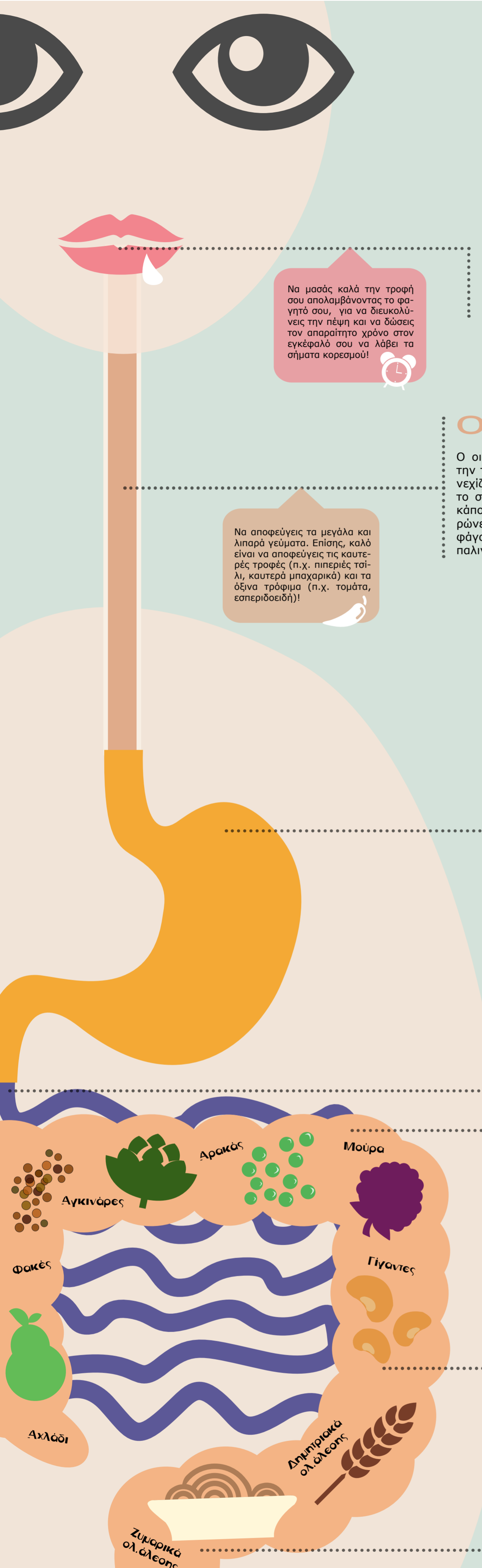
Τέτοια συστατικά μπορείς να βρεις σε διάφορα τρόφιμα ή σε φυσικά συμπληρώματα διατροφής.



Βρες την άσκηση που σε ευχαριστεί και ένταξέ την στην καθημερινότητά σου!



Η τακτική άσκηση φαίνεται να βοηθά στην αύξηση της κινητικότητας του εντέρου, βελτιώνοντας τη συχνότητα των κενώσεων. Επιπλέον, συμβάλλει στη μείωση του άγχους και την καλύτερη ψυχολογία, που και τα δύο έχουν άμεση σχέση με την καλή υγεία του εντέρου και την ποιότητα ζωής.



Ελληνικό Ίδρυμα
Γαστρεντερολογίας και Διατροφής
Πατριάρχου Ιωακείμ 30, 10675, Αθήνα
T: 210 7231332 | E: info@eligast.gr
www.eligast.gr

ΧΟΡΗΓΟΣ

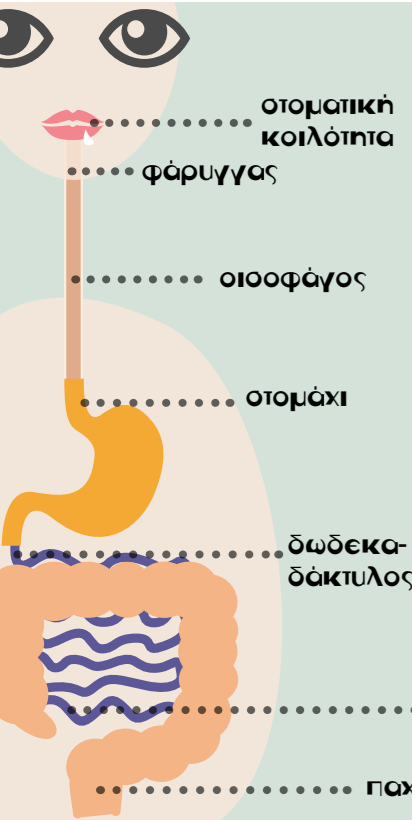
transit



Επιστημονική επιμέλεια:

Ηλιάννα Ηλιοπούλου, Κλινική Διαιτολόγος-Διατροφολόγος, MSc
Νάνα Καλαφάτη, Διαιτολόγος-Διατροφολόγος, MSc, PhD (cand)
Ευσταθία Παπαδά, Κλινική Διαιτολόγος-Διατροφολόγος, MSc, PhD (cand)





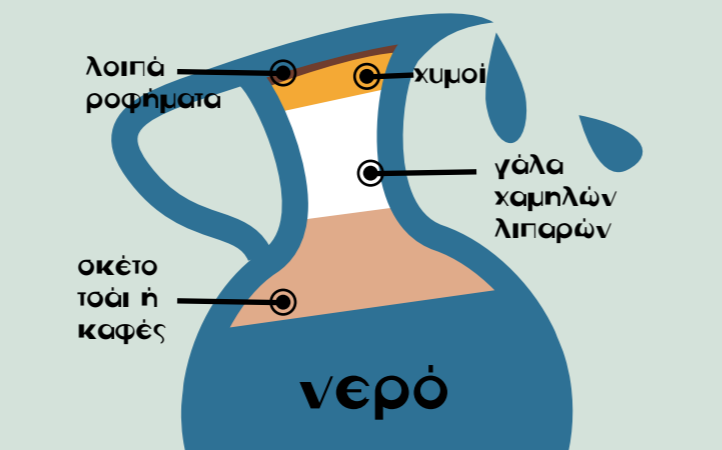
1. Τι είναι και πώς λειτουργεί το πεπτικό σου σύστημα:
 Το πεπτικό σύστημα είναι από τα βασικότερα συστήματα του οργανισμού. Η κύρια λειτουργία του είναι η πέψη και η απορρόφηση της τροφής, καθώς και η αποβολή των άπεπτων ή μη χρήσιμων συστατικών της. Αποτελείται από τη στοματική κοιλότητα και συνεχίζοντας περιλαμβάνει τον φάρυγγα, τον οισοφάγο, το στομάχι, το δωδεκαδάκτυλο, το λεπτό και το παχύ έντερο.

5. Τι είναι οι φυτικές ίνες:
 Οι φυτικές ίνες είναι ένα είδος σύνθετου υδατάνθρακα. Αυτές διέρχονται αναλλοίωτες από το πεπτικό σύστημα και καταλήγουν στο παχύ έντερο, όπου και δρουν. Χωρίζονται σε δύο κατηγορίες, τις διαλυτές και τις αδιάλυτες. Η κατηγοριοποίηση αυτή είναι σημαντική, καθώς κάθε κατηγορία έχει διαφορετικά οφέλη για την υγεία σου. Συνεπώς, καλό είναι να προσλαμβάνεις και τις δύο κατηγορίες φυτικών ινών!

6. Πώς μπορώ να εντάξω στη διατροφή μου τις φυτικές ίνες και σε τι ποσότητα:
 Φυτικές ίνες μπορείς να λάβεις από φρούτα, λαχανικά, ολικής αλέσεως δημητριακά, όσπρια και ξηρούς καρπούς. Τόσο οι διαλυτές όσο και οι αδιάλυτες φυτικές ίνες απαντώνται μαζί στα τρόφιμα. Να θυμάσαι ότι τρόφιμα που είναι πλούσια σε φυτικές ίνες περιέχουν και άλλα πολύτιμα θρεπτικά συστατικά, όπως βιταμίνες. Στον παρακάτω πίνακα θα βρεις τρόφιμα που εάν εντάξεις στη διατροφή σου θα ενισχύσεις την υγεία του εντέρου σου.

Τρόφιμο	Ποσότητα Σερβιρίσματος	Ποσότητα Φυτικών Ινών (κατά μέσο όρο)	Προτεινόμενη Συχνότητα Κατανάλωσης
Όσπρια/λαδερά	1½ φλιτζάνι (μαγειρεμένα)	18 γρ.	1-2 φορές την εβδομάδα
Δημητριακά πρωινού ολικής αλέσεως	½ φλιτζάνι	4 γρ.	Καθημερινά
Μακαρόνια ολικής αλέσεως	1 φλιτζάνι (μαγειρεμένα)	6 γρ.	1-2 φορές την εβδομάδα
Καστανό ρύζι	1 φλιτζάνι (μαγειρεμένα)	3 γρ.	1-2 φορές την εβδομάδα
Ξηροί καρποί	1 χούφτα	2 γρ.	Καθημερινά
Φρούτα με τη φλούδα	1 τεμάχιο	5 γρ.	2-3 φρούτα καθημερινά
Βραστά λαχανικά ή πολύχρωμες σαλάτες	1 φλιτζάνι	4 γρ.	2 μερίδες καθημερινά

7. Πώς δρουν οι φυτικές ίνες:
 Εντάσσοντας τις διαλυτές φυτικές ίνες στη διατροφή σου μειώνεται η απορρόφηση της γλυκόζης και των λιπιδίων, ενώ στο παχύ έντερο αυτές «ζυμώνονται» από τα βακτήρια, παράγοντας αέρια και ενισχύοντας την καλύτερη λειτουργία του εντέρου. Από την άλλη, οι αδιάλυτες φυτικές ίνες απορροφούν νερό σαν «σφουγγάρι», αυξάνοντας έτσι τον όγκο των κοπράνων και διευκολύνοντας την αποβολή τους. Τέλος, όλες οι φυτικές ίνες έχουν την ιδιότητα να επισπεύδουν το αίσθημα του κορεσμού! Για τις παραπάνω δράσεις των φυτικών ινών είναι εξαιρετικής σημασίας να ενυδατώνεσαι επαρκώς.



8. Είναι όλα τα φρούτα και λαχανικά πλούσια σε φυτικές ίνες και ικανά να με βοηθήσουν:
 Όλα τα φρούτα και τα λαχανικά περιέχουν διαλυτές ή/και αδιάλυτες φυτικές ίνες, συμβάλλοντας με αυτόν τον τρόπο στην κάλυψη των ημερήσιων αναγκών σε αυτές. Χρειάζεται, ωστόσο, να είσαι ρεαλιστής ως προς την ποσότητα που καταναλώνεις: μία μπανάνα και μία σαλάτα μαρούλι δε θα σε βοηθήσουν πολύ! Από την άλλη μεριά, υπάρχουν επιλογές που θα σε ωφελήσουν ακόμη και σε μικρότερες ποσότητες, όπως η αγκινάρα, ο αρακάς, το μπρόκολο, τα μούρα και τα φρούτα που καταναλώνονται με τη φλούδα.

9. Τι άλλο θα μπορούσε να με βοηθήσει:
 Η κάθε μορφής άσκηση και ειδικά η αερόβια προπόνηση, όπως ο χορός, το τρέξιμο ή το ποδήλατο, όταν γίνονται σε συστηματική βάση και για 30 τουλάχιστον λεπτά / φορά, μπορούν να βοηθήσουν. Καλό είναι να μην αμελείς επίσης το αντανακλαστικό της κένωσης, το οποίο είναι πιο έντονο το πρωί και μετά τα γεύματα, ενώ φρόντισε να αποβάλεις το στρες από τη ζωή σου. Η καλή διάθεση και ψυχολογία αποτελούν συμμάχους για την καλύτερη διαχείριση της δυσκοιλιότητας.



12. Στην αντιμετώπιση της δυσκοιλιότητας χρησιμοποιούνται και πολλά ακόμη βότανα, φυτικά προϊόντα και φυτά. Πόσο αποτελεσματικά είναι:
 Η χρήση φυσικών προϊόντων ενάντια στη δυσκοιλιότητα είναι γνωστή από την αρχαιότητα. Ο κατάλογος των σχετικών προϊόντων είναι μεγάλος, ωστόσο η αποτελεσματικότητα πολλών από αυτά βασίζεται σε επιστημονικά δεδομένα που επιβεβαιώνουν την ιδιότητά τους να διευκολύνουν τις κενώσεις. Τέτοιο παράδειγμα είναι το αραβικό κόμμι, που παράγεται από την τομή του κορμού και των κλαδιών του δέντρου της ακακίας. Το αραβικό κόμμι δεν πέπτεται, και εμφανίζει πρεβιοτική δράση καθώς χρησιμοποιείται από την εντερική μικροχλωρίδα.

2. Γιατί είναι σημαντικό να φρονίζω το πεπτικό μου σύστημα:
 Η καλή υγεία του πεπτικού σου συστήματος είναι άμεσα συνδεδεμένη με την συνολική σου υγεία. Είναι το «εργοστάσιο» όπου επεξεργάζονται, πέπτονται και απορροφώνται όλα τα θρεπτικά συστατικά. Επίσης, έχει γίνεται η μεταβολή της τροφής που καταναλώνεις σε «καύσιμο» αξιοποιήσιμο από τον οργανισμό για την παροχή ενέργειας. Η υγεία του πεπτικού συστήματος ωστόσο συχνά παραμελείται. Ένα από τα συχνότερα συμπτώματα του πεπτικού συστήματος είναι η δυσκοιλιότητα. Τα άτομα που πάσχουν από δυσκοιλιότητα αποφεύγουν πολύ συχνά κάποιες ομάδες τροφίμων που προκαλούν επιδείνωση μειώνοντας έτσι την ποσότητα και την ποιότητα του φαγητού που καταναλώνουν.

3. Πάσχω από δυσκοιλιότητα:
 Σαν δυσκοιλιότητα θεωρείται η μείωση της συχνότητας των κενώσεων σε λιγότερες από 3 την εβδομάδα. Η κλινική διάγνωση της δυσκοιλιότητας περιλαμβάνει δύο ή περισσότερα από τα παρακάτω συμπτώματα για τουλάχιστον 12 εβδομάδες, όχι απαραίτητα συνεχόμενες, τους τελευταίους 12 μήνες: 1) σκληρά κόπρανα, 2) αίσθημα ατελούς κένωσης σε μια συχνότητα της τάξης 1 στις 4 κενώσεις, 3) γενικότερη δυσκολία στην κένωση και 4) μειωμένη συχνότητα κενώσεων ανά εβδομάδα (1-2 κενώσεις εβδομαδιαίως).

4. Μπορώ να αντιμετωπίσω τη δυσκοιλιότητα μέσω της διατροφής:
 Η επαρκής λήψη φυτικών ινών καθημερινά (~25γρ), κατά προτίμηση διαλυτών οι οποίες έχουν πιο αποτελεσματική δράση από τις αδιάλυτες, σε συνδυασμό με επαρκή ενυδάτωση είναι η πρώτη γραμμή αντιμετώπισης της δυσκοιλιότητας. Συνιστάται η κατανάλωση τουλάχιστον 30mL νερού ή άλλων υγρών, ανά κιλό σωματικού βάρους/ ημέρα. Για παράδειγμα, ένας άνδρας 70 κιλών θα πρέπει να λαμβάνει 30x70=2100mL (περίπου 10 ποτήρια) υγρών καθημερινά. Περισσότερες πληροφορίες για τις πηγές ενυδάτωσης μπορείς να δεις στη διατροφική κανάτα.

10. Έχω ακούσει ότι τα προβιοτικά και τα πρεβιοτικά βοηθούν στην υγεία του πεπτικού συστήματος. Ισχύει:
 Τα προβιοτικά είναι ζωντανό μικροοργανισμό που εισέρχονται από το στόμα και εγκαθίστανται στο παχύ έντερο. Τα πρεβιοτικά είναι φυτικές ίνες (π.χ. πηκτίνες, κόμμεα, κυτταρίνη) οι οποίες χρησιμοποιούνται ως «τροφή» από τα προβιοτικά και τα υπόλοιπα βακτήρια του εντέρου, ενισχύοντας έτσι την υγεία του πεπτικού συστήματος. Τα προβιοτικά και τα πρεβιοτικά μπορείς να τα βρεις είτε σε τρόφιμα (φυσικά ή εμπλουτισμένα), είτε με τη μορφή συμπληρώματος διατροφής.

11. Τελικά το δαμάσκηνο μπορεί να με βοηθήσει:
 Τα αποξηραμένα δαμάσκηνα θεωρούνται ευεργετικά για την αντιμετώπιση της δυσκοιλιότητας. Αυτό επιβεβαιώνεται από επιστημονικές μελέτες, οι οποίες αποδίδουν την αποτελεσματικότητά τους στο συνδυασμό σορβιτόλης, διαιλυτών και αδιάλυτων φυτικών ινών. Η σορβιτόλη είναι μια φυσική γλυκαντική ουσία, η οποία έχει ήπια καθαρτική δράση. Καταναλώνοντας 5-6 αποξηραμένα δαμάσκηνα (50 γρ) καθημερινά, θα δεις διαφορά.

13. Μπορώ να χρησιμοποιήσω συμπληρώματα διατροφής για τη δυσκοιλιότητα:
 Τα συμπληρώματα διατροφής κατά της δυσκοιλιότητας συνήθως περιέχουν σημαντικές ποσότητες φυτικών ινών, καθώς και άλλα φυσικά συστατικά με ήπια καθαρτική δράση. Η βραχυχρόνια λήψη τέτοιων συμπληρωμάτων μπορεί να είναι αποτελεσματική. Ωστόσο, είναι απαραίτητο να τα συνδυάσεις με τις κατάλληλες αλλαγές στη διατροφή και στον τρόπο ζωής προκειμένου να έχεις μόνιμα αποτελέσματα.

14. Να πάρω καθαρτικό οκείασμα:
 Στην περίπτωση που δεν υπάρχει ανταπόκριση στις αλλαγές των συνθηκών, ο θεράπων ιατρός θα επιλέξει την κατάλληλη φαρμακευτική αγωγή, η οποία μπορεί να περιλαμβάνει και την χορήγηση καθαρτικών. Υπάρχουν διάφορες κατηγορίες καθαρτικών: τα αυξητικά όγκου των κοπράνων, τα διεγερτικά, τα μαλακτικά, τα λιπαντικά και τα αλατούχα.

15. Πόσο άμεσα θα επιλυθεί το πρόβλημά μου:
 Δεν υπάρχει σαφής απάντηση, καθώς μπορεί να σε ταλαιπωρήσει για χρόνια. Για τον λόγο αυτό χρειάζεται να έχεις επιμονή και υπομονή. Οι απαραίτητες διατροφικές αλλαγές και οι αλλαγές του τρόπου ζωής ωστόσο, βοηθούν στην ανακούφιση των συμπτωμάτων.