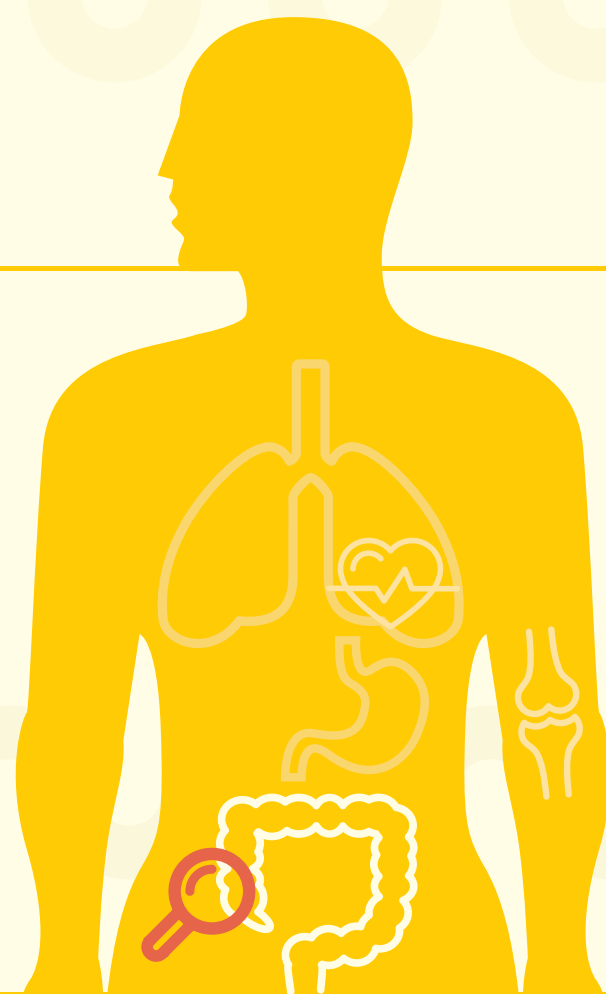


# Σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου

«Παιδί» του σύγχρονου τρόπου ζωής



1 στους 8 Ευρωπαίους πάσχει από ΣΕΕ

Ποια είναι τα συνήθη συμπτώματα;

Το σύνδρομο εμφανίζεται συχνότερα στις γυναίκες

18-20% ηλικίας 45-64 πάσχουν



**Πάσχω από ΣΕΕ;**

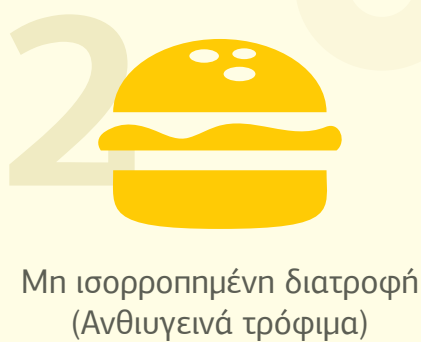
Εάν παρατηρείς το τελευταίο εξάμηνο (με συνολική διάρκεια τουλάχιστον 3 μήνες) τα παραπάνω συμπτώματα καθώς και:

βελτίωση των συμπτωμάτων σου με την αφόδευση και/ή  
έναρξή τους σχετιζόμενη με αλλαγή στη συχνότητα των κενώσεων  
έναρξή τους σχετιζόμενη με αλλαγή στη μορφή των κοπράνων

**Τότε μάλλον ναι.**

Συμβουλευσου το γιατρό σου για μία ολοκληρωμένη αξιολόγηση.

Τι το επιβαρύνει;



Προσοχή: Να τηρείτε ευλαβικά τη λήψη των φαρμάκων αυτών, όπως προτείνεται από το γιατρό σας.

**Διατηρώ τις αλλαγές που έκανα και με βοήθησαν εφ' όρου ζωής!**

Εάν, παρά τις αλλαγές στον τρόπο ζωής σας, τα συμπτώματα επιμένουν συμβουλευτείτε το γιατρό σας.

**Ζώντας με ΣΕΕ**

Πώς θα βελτιώσω την ποιότητα ζωής μου;



**Αποφεύγω** τρόφιμα που αυξάνουν τα συμπτώματά μου!



Εμπλουτίζω τη διατροφή μου με **φρούτα, λαχανικά και δημητριακά ολικής άλεσης!**

Η λήψη συμπληρώματος με φυτικές ίνες βοηθάει στην αντιμετώπιση των συμπτωμάτων της δυσκοιλιότητας.



**Ενυδατώνομαι!**



**Κρατώ ημερολόγιο καταγραφής** των τροφίμων που καταναλώνω και των συμπτωμάτων μου.



Συμπληρώνω τη διατροφή μου με **προβιοτικά στελέχη που περιέχονται σε τρόφιμα!**



**Τip** Η παράλληλη λήψη τους με σκεύασμα πρεβιοτικών ή σκεύασμα που συνδυάζει προβιοτικά με πρεβιοτικά, θα ενισχύσει τη δράση τους!

Σε ορισμένες περιπτώσεις κρίνεται ωφέλιμη από το γιατρό η **λήψη φαρμακευτικής αγωγής** ή η λήψη σκευάσματος για την αντιμετώπιση των συμπτωμάτων του Σ.Ε.Ε. ιδιαίτερα σε περιόδους έξαρσης.

**Καταπολεμώ το άγχος** που με «τρώει»!

Εφαρμόζω τον κανόνα των «**μικρών και συχνών γευμάτων**»!

**Κινούμαι περισσότερο** μέσα στην ημέρα μου!

Συμπληρώνω τη διατροφή μου με **προβιοτικά στελέχη που περιέχονται σε τρόφιμα!**

**Οδηγίες αντιμετώπισης συμπτωμάτων**

**1** Σε περιόδους με έντονα συμπτώματα δυσκοιλιότητας, φροντίστε ώστε η ημερήσια κατανάλωση φυτικών ινών να είναι επαρκής (25-30 γρ) και να συνοδεύεται από κατανάλωση τουλάχιστον 8 ποτηριών την ημέρα νερού ή/και άλλων υγρών.

**2** Σε περιόδους με έντονα συμπτώματα διάρροιας, αποφύγετε εντελώς τα τρόφιμα που επιδεινώνουν τα συμπτώματά σας (συνήθως γάλα, χυμοί, καφές), τα μεγάλα γεύματα, ενώ πρέπει να αναπληρώσετε τα υγρά που χάσατε και να μετριάσετε την ποσότητα φυτικών ινών που προσλαμβάνετε.

## ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

McKenzie YA, Alder A, Anderson W et al. British Dietetic Association evidence-based guidelines for the dietary management of irritable bowel syndrome in adults. J Hum Nutr Diet 2012;25:260-274.

Rome III Diagnostic Criteria for Functional Gastrointestinal Disorders, 2006

National Institute for Health and Care Excellence 2008. Irritable bowel syndrome in adults. Diagnosis and management of irritable bowel syndrome in primary care. CG61. London: National Institute for Health and Care Excellence.

Ελληνικό Ίδρυμα Γαστρεντερολογίας & Διατροφής

Επιστημονική Επιμέλεια/Infographic **Νάνα Καλαφάτη**, Διαιτολόγος-Διατροφολόγος, M.Sc., Ph.D. (cand)

Γραφιστική Επιμέλεια Infographic **Σοφία Δρογούδη**, Σχεδιάστρια Οπτικής Επικοινωνίας

-ΧΟΡΗΓΟΣ-

**Fibermint**  
epsilon health



Epsilon Health  
έμπνευσή μας  
η φροντίδα