

---

ΟΤΑΝ Ο ΠΕΛΑΤΗΣ ΜΟΥ

# παραπονιέται ΓΙΑ ΤΟ **έντερό** του

Νικολέτα Γεωργιάδου, Διαιτολόγος-Διατροφολόγος

---





## Εισαγωγή

Πόσες φορές σε ένα διαιτολογικό γραφείο έχετε δει άτομα να υπομένουν μία κατάσταση **δυσκοιλιότητας** με την αιτιολογία «*έτσι είναι ο οργανισμός μου*»; Ή ακόμη νεαρές κοπέλες να αλλάζουν το πρόγραμμά τους χάνοντας συχνά το κέφι και την διάθεσή τους γιατί η **σπαστική κολίτιδα** δεν τους έκανε το χατίρι να είναι σε ύφεση για να μην πονάνε ή για να βάλουν το αγαπημένο τους φόρεμα!

Το παρόν e-book αφορά όλους εσάς που ενδιαφέρεστε να **βοηθήσετε έμπρακτα** τον πελάτη σας ώστε να χαρεί την ζωή χειριζόμενος σωστά τα πεπτικά ζητήματα. Θα συνοψίσει για σας **τη σημασία της διατροφής στην εντερική λειτουργία** και κυρίως **το ρόλο των φυτικών ινών και τον τρόπο δράσης τους έναντι των παθήσεων του εντέρου** -στοιχεία, που πρακτικά είναι καλό να τα γνωρίζει και ο ίδιος ο πελάτης με εύκολο και κατανοητό τρόπο. Το e-book λοιπόν, θα σας καθοδηγήσει πως να τον βοηθήσετε **αποτελεσματικά** όταν παραπονιέται για το έντερό του.

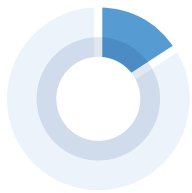
Το πεπτικό μας σύστημα διασπά τις τροφές που καταναλώνουμε και απορροφά τα θρεπτικά συστατικά που απαιτεί το σώμα μας για την εύρυθμη λειτουργία του. Ωστόσο, ως διαιτολόγοι, γνωρίζουμε ότι η υγεία του πεπτικού δεν εξαρτάται μόνο από την **ποσότητα** και **ποιότητα τροφής**, αλλά και από την **σωματική δραστηριότητα** και **συναισθηματική-ψυχολογική κατάσταση** του ατόμου. Τελικά η καλή υγεία του πεπτικού συστήματος είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με την **ποιότητα ζωής** του ατόμου και ο σύγχρονος διαιτολόγος μπορεί να φροντίσει για αυτή έχοντας περισσότερο **ικανοποιημένους** πελάτες.

Καλή ανάγνωση!



## Υπάρχουν και άλλες παθήσεις του εντέρου...

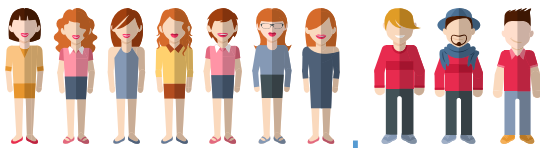
### Δυσκοιλιότητα



**16%** των Ελλήνων βιώνει το πρόβλημα της δυσκοιλιότητας



**20%** έχει έρθει αντιμέτωπο με το πρόβλημα της δυσκοιλιότητας τουλάχιστον μία φορά στη ζωή του



**7/10** πάσχοντες είναι γυναίκες

Λίγοι αναγνωρίζουν ως μη φυσιολογική την επίσκεψη στην τουαλέτα όταν είναι σπανιότερα από καθημερινή.

### Σύνδρομο Ευερέθιστου Εντέρου

Το **10-20%** του γενικού πληθυσμού πάσχει από σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου, το οποίο παρατηρείται πιο συχνά στις γυναίκες.

**Μεγάλο ποσοστό νιώθει μπερδεμένο με τις διατροφικές συστάσεις που αντιμετωπίζουν το πρόβλημα**

### Ιδιοπαθής Φλεγμονώδης Νόσος του Εντέρου

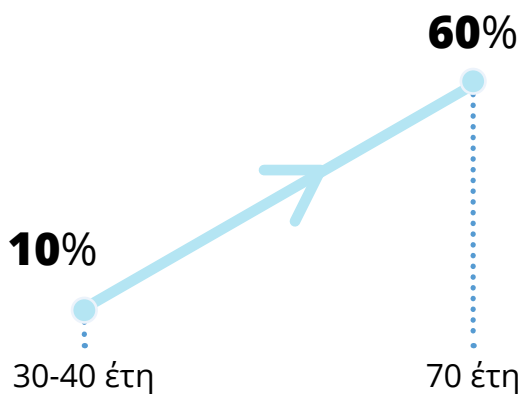
Σύμφωνα με επιδημιολογικές μελέτες από το εξωτερικό το 0,1% του πληθυσμού είναι ασθενείς, το οποίο μεταφράζεται σε 10.000 πάσχοντες στην Ελλάδα.

“Συχνά οι ασθενείς με νόσο Crohn ή ελκώδη κολίτιδα, αποφεύγουν από φόβο την κατανάλωση τροφίμων με αποτέλεσμα την υποθρεψία.”



## Υπάρχουν και άλλες παθήσεις του εντέρου...

### Εκκολπωμάτωση



Η επίπτωση της νόσου αυξάνεται με την **ηλικία**.

Από τη συχνότητα του 10% του πληθυσμού, στα 30-40 έτη, μπορεί να φτάσει το 60% μετά τα 70 έτη.

### Καρκίνος παχέος εντέρου

Είναι ο **τρίτος** συχνότερος καρκίνος στον κόσμο.

Υπολογίζεται ότι περισσότερες από

# 300.000

νέες περιπτώσεις διαγιγνώσκονται κάθε χρόνο στην Ευρώπη.





# Τι σημαίνει για τον πελάτη σας η αποκατάσταση της εντερικής λειτουργίας;

Προφανώς, οι διατροφικές συνήθειες και συγκεκριμένοι τύποι τροφών διαδραματίζουν **σημαντικό ρόλο** στην εκδήλωση, θεραπεία και πρόληψη πολλών ασθενειών που σχετίζονται με το γαστρεντερικό. Αυτά όμως, δεν λένε και πολλά στον πελάτη σας ο οποίος μπορεί να αντιληφθεί και να εκτιμήσει καλύτερα, τα χειροπιαστά παραδείγματα. Πρέπει λοιπόν, η δική σας στόχευση να συνάδει με το **αποτέλεσμα** που αντιλαμβάνεται ο πελάτης σας!

## Διατροφικός στόχος

Ως επαγγελματίας πιθανότατα θα κινηθείτε με απώτερο σκοπό την **επαρκή απορρόφηση** των θρεπτικών συστατικών με παράλληλα την **ομαλή αποβολή** των άχρηστων παραπροϊόντων πέψης και έτσι θα στοχεύσετε σε:

### Ο δικός σας στόχος

**1** **Επαναφορά κινητικότητας του εντέρου** με παραπάνω φυτικές ίνες και νερό, για παράδειγμα καθημερινή κατανάλωση φρούτων και λαχανικών.

**2** **Αποκατάσταση της εντερικής χλωρίδας** με συγκεκριμένες φυτικές ίνες και πρεβιοτικά, για παράδειγμα ξινόγαλα με δημητριακά ολικής άλεσης.



### Στόχος του πελάτη σας

Στόχος του πελάτη σας είναι η επιθυμία του να **απαλλαγεί** ιδανικά από:

- ⊕ Πόνο / δυσφορία
- ⊕ Άγχος
- ⊕ Ταλαιπωρία
- ⊕ Επανελημμένες επισκέψεις σε επαγγελματίες υγείας
- ⊕ Επαναλαμβανόμενο κόστος θεραπειάς



**Μιλήστε την γλώσσα του πελάτη σας!** Γεφυρώστε τον δικό σας διατροφικό στόχο και αυτά που του ζητάτε πρακτικά να κάνει, με το δικό του αναμενόμενο αποτέλεσμα.



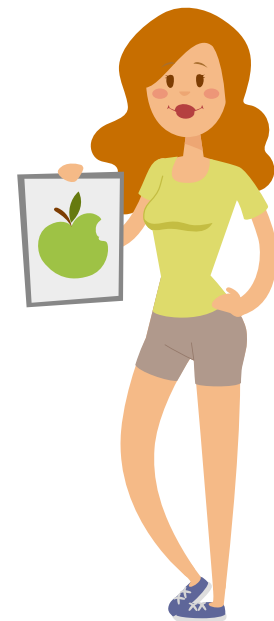


# Φυτικές ίνες – σύμμαχος για την εντερική λειτουργία

Αν θυμηθούμε τον ορισμό, ο όρος φυτικές ίνες συμπεριλαμβάνει τα μέρη των φυτών και των υδατανθράκων, που διαφεύγουν εντελώς, ή τουλάχιστον εν μέρει, της υδρόλυσης από τα πεπτικά ένζυμα. Για να καταλάβει ο πελάτης σας όμως, ότι οι φυτικές ίνες, ως αναπόσπαστο κομμάτι μιας υγιούς διατροφής, θεωρούνται σήμερα **βασικές για τη θεμελίωση της υγείας και την διατήρηση της εντερικής λειτουργίας**, εξηγήστε του πώς δουλεύουν!

Πώς, λοιπόν, δρουν οι φυτικές ίνες στην εντερική λειτουργία;

- 1 Αυξάνουν τον όγκο των κοπράνων – διατάση εντέρου**  
Δημιουργία αντανεκλαστικού μηχανισμού κένωσης (αντιμετώπιση δυσκοιλότητας)
- 2 Δεσμεύουν μεγάλη ποσότητα νερού**  
Μείωση του χρόνου διέλευσης των κοπράνων (αντιμετώπιση δυσκοιλότητας)
- 3 Αλλάζουν την σύσταση των κοπράνων**  
Δεσμευτική ικανότητα για το σχηματισμό μαλακών κοπράνων (θετική δράση έναντι δυσκοιλότητας και αιμορροΐδων)
- 4 Συμβάλλουν στη διάλυση και προσρόφηση καρκινογόνων ουσιών.** Προστατευτική δράση έναντι του καρκίνου παχέος εντέρου και της εκκολπωματίτιδας.










## Οι φυτικές ίνες ως πρεβιοτικό

**Τα πρεβιοτικά είναι φυτικές ίνες, ωστόσο, δεν είναι όλες οι φυτικές ίνες πρεβιοτικά!** Κυριότερα πρεβιοτικά είναι η ινουλίνη, οι φρουκτο-ολισακχαρίτες (FOS) και οι γαλακτο-ολισακχαρίτες (GOS). Το όφελος των φρουκτο-ολισακχαριτών που μπορείτε να εξηγήσετε στον πελάτη σας, είναι ότι αποτελούν **διατροφική πηγή μόνο των καλών βακτηρίων** στο έντερο και δεν χρησιμοποιούνται από τα επιβλαβή βακτήρια!

Ημερήσια πρόσληψη **10-15g** έχει αποδειχθεί ότι έχει ευεργετικές επιδράσεις στον ανθρώπινο οργανισμό. Ποιες είναι αυτές;

-  **Μείωση** της δυσκοιλιότητας και της διάρροιας
-  **Αύξηση** της απορρόφησης ιχνοστοιχείων από τον οργανισμό (απορρόφηση μαγνησίου και ασβεστίου)
-  **Βελτίωση** της υγείας των οστών
-  **Ευεργετική συμμετοχή** στη σύνθεση και διατήρηση της μικροχλωρίδας του εντέρου (υφίστανται ζύμωση από την εντερική μικροχλωρίδα)
-  **Ενίσχυση** του ανοσοποιητικού συστήματος του οργανισμού σε λοιμώξεις του εντέρου





## Διαλυτές ή αδιάλυτες: Ιδού το ερώτημα!

Η ημερήσια συνιστώμενη πρόσληψη φυτικών ινών αφορά στο **σύνολο** και τις διαλυτές και τις αδιάλυτες και δεν υπάρχει ξεχωριστή σύσταση.

Το γεγονός ότι τα περισσότερα τρόφιμα περιέχουν μείγμα και των δύο τύπων, καθιστά δύσκολο το διαχωρισμό τους.


**Ημερήσιος στόχος φυτικών ινών: 25-38g ή 10-14g / 1000 kcal**

Τι πρέπει, λοιπόν, να αναλογιστείτε πριν αποφασίσετε την αναλογία διαλυτών - αδιάλυτων ινών;

### Οι διαλυτές φυτικές ίνες

Έχει αποδειχθεί ότι αυξάνουν τη **συχνότητα** των κενώσεων και της φυσιολογικής σύστασης των κοπράνων, **μειώνουν τον πόνο** κατά την κένωση και **βελτιώνουν** συνολικά τα συμπτώματα σε πολλά νοσήματα του κατώτερου γαστρεντερικού συστήματος.




 εσωτερικό φρούτων και λαχανικών, βρώμη, όσπρια - φακές, φασόλια, ρεβίθια κ.λπ.

### Οι αδιάλυτες φυτικές ίνες

Προκαλούν αύξηση του όγκου των κοπράνων. Μεγάλες ποσότητες μπορεί να επιφέρουν **χειροτέρευση** των συμπτωμάτων (πόνος, φούσκωμα).



 φλούδα φρούτων και λαχανικών, ξηροί καρποί, σπόροι, ψωμί και δημητριακά ολικής κ.λπ.

**Σε κάθε περίπτωση, υπενθυμίστε στον πελάτη σας την άφθονη κατανάλωση νερού!**



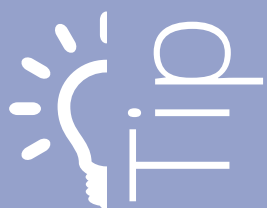


## Πως να επιλέξετε το κατάλληλο συμπλήρωμα φυτικών ινών

**Συμπλήρωμα φυτικών ινών** είναι ένα προϊόν (διάλυμα, σκόνη, δισκίο) συγκεκριμένης περιεκτικότητας φυτικών ινών ή/και πρεβιοτικού, το οποίο χρησιμοποιείται όταν οι φυτικές ίνες που **προσλαμβάνονται** με τη διατροφή **δεν επαρκούν** στην κάλυψη των ημερήσιων αναγκών.

Διαβάζοντας τη διατροφική ετικέτα, ποιες ερωτήσεις πρέπει να απαντήσετε πριν την **επιλογή** του κατάλληλου συμπληρώματος;

- 🍷 Ανταποκρίνεται η σύσταση του προϊόντος στις ανάγκες του οργανισμού (ενδείξεις);
- 🍷 Ποιος είναι ο βαθμός συμμόρφωσης του προϊόντος (μορφή και γεύση);
- 🍷 Είναι κατάλληλο σε ειδικές καταστάσεις (παιδιά, εγκυμοσύνη, γηριατρικά περιστατικά);
- 🍷 Πως προτείνεται η χρήση του (λήψη νερού, σε κάθε γεύμα, κάθε 12 ώρες κλπ);
- 🍷 Μπορεί να χρησιμοποιηθεί παράλληλα με φαρμακευτική αγωγή (σε περίπτωση που λαμβάνονται απαραίτητα φάρμακα);



Το **συμπλήρωμα φυτικών ινών** αποτελεί την επόμενη λύση όταν τα περιθώρια της διατροφής έχουν εξαντληθεί και είναι συχνά κάτι που περιμένει ο πελάτης από τον κατ' εξοχήν αρμόδιο επαγγελματία υγείας που είναι ο διαιτολόγος.





## Φυτικές ίνες και ευερέθιστο έντερο

Με βάση πρόσφατες μελέτες η αύξηση των φυτικών ινών στη διατροφή είναι πιθανό να βοηθήσει στην **ομαλοποίηση της γαστρεντερικής λειτουργίας** στα άτομα που πάσχουν από σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου - όλων των τύπων. Παρόλα αυτά, οι μεγάλες ποσότητες από πίτουρο σιταριού μπορεί να προκαλούν **επιδείνωση** συμπτωμάτων σε κάποια άτομα με το σύνδρομο, για αυτό και δεν συστήνονται.

Ως διαιτολόγοι πριν συμβουλευέστε τον πελάτη σας να θυμάστε ότι:

- Οι φυτικές ίνες **περιορίζουν** αρκετά από τα συμπτώματα του ευερέθιστου εντέρου, όπως η **δυσκοιλιότητα** και το **φούσκωμα**.
- Οι **διαλυτές** φυτικές ίνες είναι καλύτερα **ανεκτές** από τις αδιάλυτες σε αυτή τη περίπτωση.
- Η αύξηση των προσλαμβανόμενων φυτικών ινών, όπως και αλλαγές στη διατροφή πρέπει να γίνονται **σταδιακά** και να τις **επιβλέπετε**.
- Κάθε διατροφή είναι **εξατομικευμένη** στον πελάτη σας - ζητήστε του να **αυτοπαρατηρεί** και να σας **ενημερώνει** για την ανεκτικότητα των τροφίμων μέχρι να καταλήξετε στην **ιδανική** γι' αυτόν δίαιτα.
- Τα συμπτώματα του ευερέθιστου εντέρου **επηρεάζονται** σε μεγάλο βαθμό και από την **ψυχολογική κατάσταση** του ασθενή (στρες).





## Φυτικές ίνες και δυσκοιλιότητα

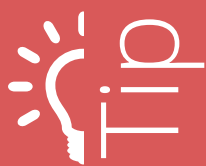
Ως πρώτη γραμμή άμυνας και αντιμετώπισης της δυσκοιλιότητας, συστήνεται η **αύξηση**:

- 1) των διαλυτών φυτικών ινών
- 2) της φυσικής δραστηριότητας και
- 3) της κατανάλωσης νερού

Ειδικότερα, ο ευεργετικός ρόλος της αυξημένης πρόσληψης φυτικών ινών στη θεραπεία της χρόνιας δυσκοιλιότητας στηρίζεται στην ιδιότητά τους **να διατηρούν μαλακό** το περιεχόμενο του εντέρου. Η υψηλή σε ίνες διατροφή διακρίνεται από αύξηση κατανάλωσης:

- Προϊόντων ολικής άλεσης
- Λαχανικών
- Φρούτων
- Οσπρίων
- Ξηρών καρπών
- Βρώσιμων σπόρων

Εάν χρησιμοποιούνται συμπληρώματα φυτικών ινών, οι δόσεις θα ήταν χρήσιμο **να καταμερίζονται στα γεύματα** με παράλληλη **αύξηση της πρόσληψης υγρών**.



Έχετε υπόψη σας ότι μία πλούσια σε ίνες διατροφή είναι πιο **αποτελεσματική** όταν καταναλώνεται συνεχώς για αρκετούς μήνες. **Ενθαρρύνετε** λοιπόν, τον πελάτη σας προς αυτή τη κατεύθυνση!





## Φυτικές ίνες και ΙΦΝΕ

Οι δύο βασικές μορφές φλεγμονώδους νόσου του εντέρου είναι η **νόσος Crohn** και η **ελκώδης κολίτιδα**. Η **έλλειψη** φρούτων και λαχανικών και συνεπώς φυτικών ινών, είναι ορισμένοι από τους παράγοντες κινδύνου που σχετίζονται με την εκδήλωση των παροξύνσεων στις φλεγμονώδεις νόσους του εντέρου.



**Γνωρίζετε ότι** η διατροφή στα φλεγμονώδη νοσήματα του εντέρου πρέπει να είναι εξατομικευμένη για κάθε ασθενή; Ζητήστε την βοήθειά του ώστε να **εξατομικεύσετε** όσο γίνεται καλύτερα την διατροφή με αυτοπαρακολούθηση. Καταλάβετε τους προβληματισμούς του και εξηγήστε του πώς θα τον βοηθήσει η διατροφή στην αντιμετώπιση των συμπτωμάτων και την εξέλιξη της νόσου.



Τι συμβαίνει με τις φυτικές ίνες;

- Η κατανάλωση τους πρέπει να είναι **φυσιολογική** σε περιόδους υφέσεων.
- **Χειριστείτε** τις εξάρσεις με φειδώ στις φυτικές ίνες, ίσως και να τις αποφύγετε.
- **Φροντίστε** μετά από εξάρσεις η κατανάλωση τους να αυξάνεται σταδιακά.
- Έχετε υπόψη σας ότι, ορισμένα λαχανικά όπως μπρόκολο, κουνουπίδι, λάχανο και όσπρια **ίσως συνεχίσουν να μην είναι καλά ανεκτά**. Συζητήστε το μαζί του.



**Ειδικότερα**, τα πρεβιοτικά τρόφιμα περιορίζουν εν μέρει την παθογόνο μικροχλωρίδα και αυξάνουν την παραγωγή λιπαρών οξέων μέσης αλύσου. Η τροποποιημένη χλωρίδα και τα παραπάνω παραγόμενα λιπαρά οξέα μπορεί επίσης να συντελούν στην **εξασθένηση** της φλεγμονώδους απόκρισης, ειδικά στην ελκώδη κολίτιδα.

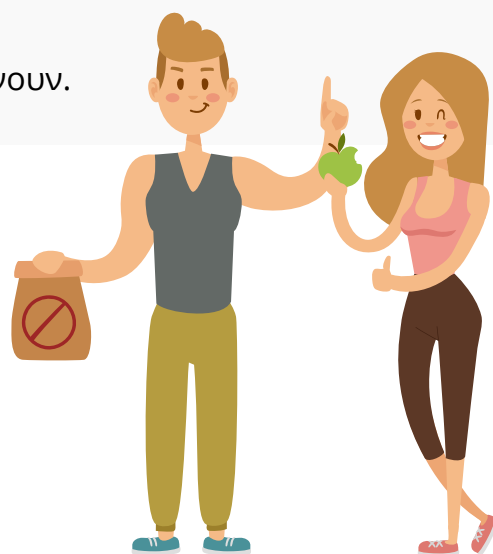


## Φυτικές ίνες και εκκολπωμάτωση

Η **εκκολπωμάτωση** είναι μια κατάσταση σακοειδών κηλών του τοιχώματος του παχέος εντέρου, που θεωρητικά προκύπτουν από **μακροχρόνια δυσκοιλιότητα** και αυξημένες **πιέσεις** στο κόλον. Εκτός όμως από την πρόληψη της δυσκοιλιότητας, οι φυτικές ίνες θα βοηθήσουν τον ασθενή σας στην αποτελεσματική απομάκρυνση του εντερικού περιεχομένου αποτρέποντας την συγκέντρωση υπολειμμάτων που μπορεί να αποτελέσουν εστία φλεγμονής με όποια **συμπτώματα πόνου** και **δυσφορίας** αυτό συνοδεύεται.

Πως θα βοηθήσετε, λοιπόν, τους ασθενείς με εκκολπωμάτωση;

- 1** Ενθαρρύνετε την υιοθέτηση διατροφικών προτύπων με **υψηλή πρόσληψη ινών**, ιδίως στους ασθενείς που ακολουθούν για πολλά χρόνια δίαιτα χαμηλή σε ίνες.
- 2** Για ασθενείς με οξεία κρίση εκκολπωματίτιδας, μια δίαιτα **χαμηλού υπολείμματος** ή μια **στοιχειακή διατροφή** μπορεί να απαιτηθούν αρχικά, ακολουθούμενες από σταδιακή επιστροφή σε δίαιτα με υψηλό ποσοστό ινών.
- 3** Μπορεί να χρειαστεί να **περιορίσετε** σπόρους, ξηρούς καρπούς, φλοιούς φυτικών προϊόντων από τη διατροφή του ασθενή αφού δεν έχει προσδιοριστεί στην πραγματικότητα αν είναι **ωφέλιμα** ή **βλαβερά** στη συγκεκριμένη νόσο.
- 4** Ασθενείς με απόφραξη ή διάτρηση, τους ενθαρρύνετε **να μασούν πολύ καλά** τα ινώδη τρόφιμα που καταναλώνουν.



# ΟΤΑΝ Ο ΠΕΛΑΤΗΣ ΜΟΥ ΠΑΡΑΠΟΝΙΕΤΑΙ ΓΙΑ ΤΟ έντερό του

## Ενδεικτική βιβλιογραφία

- 1] Bharucha, A. E., Pemberton, J. H., & LOCKE III, G. R. (2013). American Gastroenterological Association technical review on constipation. *Gastroenterology*, 144(1), 218.
- 2] Shepherd, S. J., & Gibson, P. R. (2006). Fructose malabsorption and symptoms of irritable bowel syndrome: guidelines for effective dietary management. *Journal of the American Dietetic Association*, 106(10), 1631-1639.
- 3] Li, B. W., Andrews, K. W., & Pehrsson, P. R. (2002). Individual sugars, soluble, and insoluble dietary fiber contents of 70 high consumption foods. *Journal of food composition and analysis*, 15(6), 715-723.
- 4] Slavin, J. (2013). Fiber and prebiotics: mechanisms and health benefits. *Nutrients*, 5(4), 1417-1435.
- 5] Sabater-Molina, M., Larqué, E., Torrella, F., & Zamora, S. (2009). Dietary fructooligosaccharides and potential benefits on health. *Journal of physiology and biochemistry*, 65(3), 315-328.
- 6] Slavin, J. L. (2008). Position of the American Dietetic Association: health implications of dietary fiber. *Journal of the American Dietetic Association*, 108(10), 1716-1731.
- 7] Siegel, R., DeSantis, C., & Jemal, A. (2014). Colorectal cancer statistics, 2014. *CA: a cancer journal for clinicians*, 64(2), 104-117.

**medNutrition**  
PUBLICATIONS



## HyFIBER για την αποτελεσματική ανακούφιση από τη δυσκοιλιότητα

Ευδιαλυτό υγρό φυτικών ινών με πρεβιοτικό FOS\*

\*φρουκτο-ολιγοσακχαρίτες



Το Hyfiber® είναι **υγρό πόσιμο διάλυμα** διαλυτών φυτικών ινών, με **πρεβιοτικό** (φρουκτο-ολιγοσακχαρίτη - FOS), ειδικά σχεδιασμένο για την αντιμετώπιση ανεξαρτήτου αιτιολογίας **δυσκοιλιότητας**.

Είναι διαθέσιμο σε **ήπια γεύση εσπεριδοειδών** και αποτελεί τον πλέον **φυσικό** τρόπο διατροφικής αντιμετώπισης των μη τακτικών κενώσεων και των σκληρών κοπράνων.

**Ενημερωθείτε για το HyFIBER**