
Έχω δυσκοιλιότητα. Πώς να την αντιμετωπίσω διατροφικά;

Ευσταθία Παπαδά,
Κλινική Διαιτολόγος-
Διατροφολόγος, MSc,
PhD (cand)

medNutrition
PUBLICATIONS

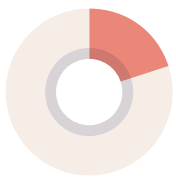
Υπό την αιγίδα
του ΕΛΙΓΑΣΤ





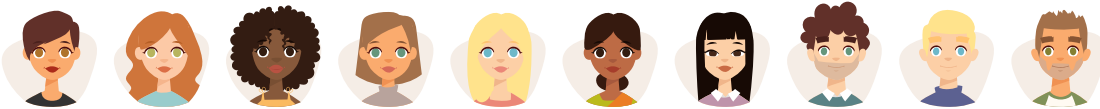
Εισαγωγή

Εχετε και εσείς **συμπτώματα δυσκοιλιότητας** αλλά τα **αγνοείτε**; Η δυσκοιλιότητα χαρακτηρίζεται από **δυσκολία** στην αφόδευση στην πλειοψηφία των κενώσεων ή από **χαμηλή συχνότητα** κενώσεων που συχνά συνοδεύεται από αίσθημα ατελούς κένωσης.



20%

Αποτελεί μία από τις **συχνότερα** εμφανιζόμενες γαστρεντερικές διαταραχές επηρεάζοντας περίπου το **20%** του γενικού πληθυσμού.



7/10
είναι γυναίκες

Τα δεδομένα για την Ελλάδα υποδεικνύουν πως η δυσκοιλιότητα είναι συνηθέστερη στις γυναίκες, καθώς **7 στα 10 άτομα είναι γυναίκες**, αλλά και στους **ηλικιωμένους**, αφού **1 στους 4 πάσχει**.



1/4
ηλικιωμένους

Η δυσκοιλιότητα επηρεάζει **αρνητικά** την ποιότητα ζωής των πασχόντων και ταυτόχρονα **αυξάνει** σημαντικά το **κόστος** για τη δημόσια υγεία.

Το συγκεκριμένο e-book λοιπόν έχει ως στόχο να σας βοηθήσει να **εντοπίσετε** τις συνήθειες που προκαλούν δυσκοιλιότητα και να προχωρήσετε σε εκείνες τις **αλλαγές**, τόσο στη **διατροφή** σας όσο και στον **τρόπο ζωής**, που θα σας βοηθήσουν να την αντιμετωπίσετε αποτελεσματικά.

Καλή ανάγνωση!



Πώς θα καταλάβω ότι πάσχω από δυσκοιλιότητα;



Οι περισσότεροι πάσχοντες καταλαβαίνουν ότι αντιμετωπίζουν πρόβλημα όταν δεν επισκέπτονται την τουαλέτα για **τουλάχιστον 2-3 ημέρες** και δυσκολεύονται στις κενώσεις. Ωστόσο, η διάγνωση μπορεί να γίνει μόνο από το **γαστρεντερολόγο** σας βασιζόμενη στα παρακάτω κριτήρια.

1. Παρουσία τουλάχιστον δύο από τα παρακάτω

- ● ● ● **Δυσκολία** στην κένωση (σε 1 από τις 4 κενώσεις τουλάχιστον)
- ● ● ● **Σκληρά** κόπρανα (σε περισσότερες από 1 στις 4 κενώσεις)
- ● ● ● Αίσθημα **ατελούς** κένωσης (σε τουλάχιστον 1 από τις 4 κενώσεις)
- ● ● ● **Λιγότερες** από τρεις κενώσεις την εβδομάδα
- ● ● ● **Αίσθημα** ορθοπρωκτικής απόφραξης (σε τουλάχιστον 1 από τις 4 κενώσεις)
- ● ● ● Χρήση **χειρισμών** που διευκολύνουν την κένωση, όπως η χρήση του δακτύλου (σε τουλάχιστον 1 από τις 4 κενώσεις)

2. Τα κόπρανα είναι σπανίως μαλακά χωρίς τη χρήση καθαρτικών ουσιών.

3. Απουσία συμπτωμάτων που συνάδουν με το σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου.

Αν εμφανίζετε τα παραπάνω συμπτώματα για τουλάχιστον **3 μήνες** τότε αντιμετωπίζετε **χρόνιο** πρόβλημα, ενώ σε αντίθετη περίπτωση η δυσκοιλιότητα θεωρείται **παροδική**.





Τι μπορεί να μου προκαλέσει δυσκοιλιότητα;

Η δυσκοιλιότητα είναι μία **πολυπαραγοντική** γαστρεντερική διαταραχή. Οι πιο κοινές αιτίες που συμβάλλουν στο πρόβλημα με βάση επιστημονικές έρευνες είναι οι παρακάτω.



35
30
25
20
15
10
5

 Μειωμένη κατανάλωση φυτικών ινών
Ενώ ο **στόχος** για την πρόσληψη φυτικών ινών κυμαίνεται στα **25-35 γραμμάρια** καθημερινά, στις Δυτικές κοινωνίες η μέση πρόσληψη δεν ξεπερνά τα 15 γραμμάρια. Αυτή η **μειωμένη κατανάλωση** φαίνεται πως μπορεί να συμβάλλει στην εμφάνιση της δυσκοιλιότητας.



Μειωμένη κατανάλωση υγρών

Η μειωμένη πρόσληψη υγρών, συμπεριλαμβανόμενου και του **νερού** που υπάρχει στα στερεά τρόφιμα (π.χ. φρούτα και λαχανικά) συσχετίζεται με την παρουσία δυσκοιλιότητας.



Μειωμένη φυσική δραστηριότητα

Οι τελευταίες επιστημονικές μελέτες δεν έχουν διαπιστώσει ξεκάθαρα την παρουσία συσχέτισης μεταξύ της **μειωμένης** φυσικής δραστηριότητας και της δυσκοιλιότητας, ωστόσο η δυσκοιλιότητα είναι πιο συχνή σε άτομα με **χαμηλή** φυσική δραστηριότητα.



Δυσκοιλιότητα, επίσης, μπορεί να προκαλέσει...



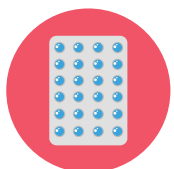
Αγνόηση του αισθήματος κένωσης
Η **αναβολή** της κένωσης λόγω του **γρήγορου** τρόπου ζωής και η **αποφυγή** της επίσκεψης στην τουαλέτα εκτός σπιτιού είναι χαρακτηριστικά των ατόμων που ταλαιπωρούνται από τη δυσκοιλιότητα.



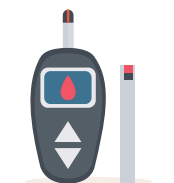
Άσκοπη χρήση συμπληρωμάτων διατροφής
Κάποια συμπληρώματα διατροφής, όπως εκείνα του **σιδήρου** και του **ασβεστίου**, συνδέονται με την εμφάνιση δυσκοιλιότητας.



Αλόγιστη χρήση καθαρτικών
Η **συχνή** ή ακόμα και **καθημερινή** χρήση καθαρτικών σκευασμάτων, ενώ στην αρχή μπορεί να ανακουφίσει το πρόβλημα, στη συνέχεια μπορεί να προκαλέσει **αδυναμία** στο έντερο να κινητοποιείται **χωρίς** τη βοήθεια κάποιου σκευάσματος.



Φάρμακα
Φάρμακα όπως τα **διουρητικά**, τα **μη στεροειδή αντιφλεγμονώδη** και τα **αντικαταθλιπτικά** είναι μερικά από τα φάρμακα που σχετίζονται με την εμφάνιση της δυσκοιλιότητας.



Παθολογικές καταστάσεις
Ο σακχαρώδης διαβήτης, ο υποθυρεοειδισμός, η χρόνια νεφρική ανεπάρκεια, η πολλαπλή σκλήρυνση και οι ψυχιατρικές διαταραχές **μπορεί να συμβάλλουν** σημαντικά στο πρόβλημα.



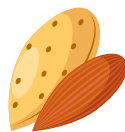
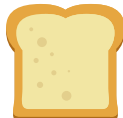
Ποια τρόφιμα θα με βοηθήσουν;

Με βάση τις επιστημονικές συστάσεις, η **βελτίωση των διατροφικών συνηθειών** είναι από τα πρώτα βήματα για την **επιτυχή** αντιμετώπιση της δυσκοιλιότητας. Πιο συγκεκριμένα, αν πάσχετε από δυσκοιλιότητα φροντίστε να ακολουθείτε μία **ισορροπημένη** διατροφή με **τακτικά** γεύματα και να αποφεύγετε τα **λιπαρά** και **δύσπεπτα** φαγητά.



Η αύξηση της πρόσληψης των φυτικών ινών φαίνεται να είναι πρωταρχικός στόχος για τη διευκόλυνση των κενώσεων.

Οι φυτικές ίνες ανήκουν στην κατηγορία των υδατανθράκων που δε διασπώνται στο λεπτό έντερο και καταλήγουν στο παχύ έντερο. **Θα τις βρείτε** σε φρούτα, λαχανικά, δημητριακά ολικής άλεσης, όσπρια, ξηρούς καρπούς και σπόρους.



Χωρίζονται σε δύο κατηγορίες, τις **διαλυτές** και τις **αδιάλυτες**. Οι διαλυτές φυτικές ίνες ζυμώνονται από τα βακτήρια του παχέος εντέρου, που παράγουν αέρια κι έτσι ενισχύεται η λειτουργία του εντέρου. Οι αδιάλυτες φυτικές ίνες απορροφούν νερό, αυξάνουν τον όγκο των κοπράνων και κάνουν ευκολότερη την αποβολή τους.

Ο στόχος που θα πρέπει να θέτετε είναι η **καθημερινή** κατανάλωση **25-35 γραμμαρίων** φυτικών ινών, επιλέγοντας κυρίως τροφές πλούσιες σε **διαλυτές** φυτικές ίνες. Φαίνεται ότι οι διαλυτές φυτικές ίνες είναι πιο **αποτελεσματικές** στη «μάχη» ενάντια στη δυσκοιλιότητα.





Πώς θα αυξήσετε τις φυτικές ίνες;

Αν ωστόσο το διατολόγιό σας δεν είναι πλούσιο σε φυτικές ίνες, τότε η **αύξηση** στην πρόσληψη θα πρέπει να είναι **σταδιακή** (περίπου κατά 3 γραμμάρια την εβδομάδα). Η απότομη αύξηση μπορεί να προκαλέσει αίσθηση **φουσκώματος** και **κοιλιακό πόνο**.

Περιεκτικότητα μαγειρεμένων τροφών σε φυτικές ίνες

Τρόφιμο	Ποσότητα	Φυτικές ίνες συν. (γρ)	Αδιάλυτες φυτ. ίνες (γρ)	Διαλυτές φυτ. ίνες (γρ)
Φακές	1 φλ.	12	11	1
Φασόλια	1 φλ.	11	10	1
Ρεβίθια	1 φλ.	10	9	1
Καστανό ρύζι	1 φλ.	7	6	1
Αρακάς	1 φλ.	4	3	1
Ζυμαρικά ολ. άλεσης	1 φλ.	4	3	1
Μπρόκολο	1 φλ.	4	2	2
Ψωμί ολ. άλεσης	1 φέτα	2	1.5	0.5



1 φλ. λευκό ρύζι
1 γρ φυτ. ινών

1 φλ. λευκά ζυμαρικά
3 γρ φυτ. ινών

1 φέτα λευκό ψωμί
0.5 γρ φυτ. ινών

Περιεκτικότητα ωμών τροφών σε φυτικές ίνες

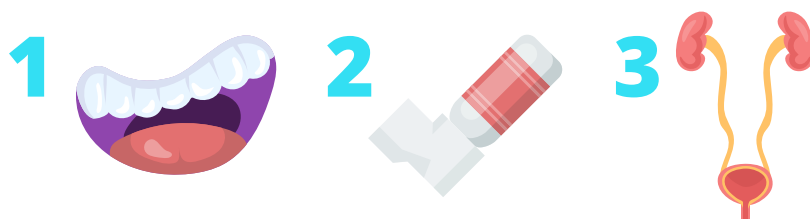
Τρόφιμο	Ποσότητα	Φυτικές ίνες συν. (γρ)	Αδιάλυτες φυτ. ίνες (γρ)	Διαλυτές φυτ. ίνες (γρ)
Αβοκάντο	1 μέτριο	20	16	4
Αμύγδαλα	½ φλ.	8	7	1
Βρώμη	1 φλ.	6	3	3
Δαμάσκηνα	½ φλ.	5	2	3
Αχλάδι με φλούδα	1 μέτριο	6	4	2
Μήλο με φλούδα	1 μέτριο	4	3	1
Πορτοκάλι	1 μέτριο	3	1	2





Τα προβιοτικά μπορούν να με βοηθήσουν;

Τα προβιοτικά είναι **ζωντανοί μικροοργανισμοί** που εγκαθίστανται στο παχύ έντερο συμβάλλοντας στην καλή λειτουργία του πεπτικού συστήματος και όχι μόνο, καθώς πλήθος επιστημονικών μελετών τα συσχετίζουν με **οφέλη** για τη **στοματική υγεία**, τις **αλλεργίες** και την υγεία του **ουροποιητικού** συστήματος.



Επίσης, τα **πρεβιοτικά** είναι φυτικές ίνες που βρίσκονται σε τρόφιμα, όπως οι μπανάνες, τα σπαράγγια, το κρεμμύδι, το σκόρδο και τα φασόλια και χρησιμεύουν ως τροφή για τα **προβιοτικά**, συνεπώς τους είναι **απαραίτητα**.



Σε ό,τι αφορά την καταπολέμηση της δυσκοιλιότητας, τα προβιοτικά μπορούν να **αυξήσουν** τη συχνότητα των κενώσεων, να **μειώσουν** το αίσθημα της ατελούς κένωσης και της προσπάθειας προς απόδευση.

Προβιοτικά θα βρείτε στο κεφίρ, σε εμμηλντισμένα γαλακτοκομικά προϊόντα αλλά και σε συμπληρώματα διατροφής.



Ροφήματα σύμμαχοι στην καταπολέμηση της δυσκοιλιότητας

Η επαρκής ενυδάτωση αποτελεί ακόμα ένα «**όπλο**» **ενάντια στη δυσκοιλιότητα** και ενισχύει τη δράση των φυτικών ινών. **Στοχεύετε** στην κατανάλωση 30mL υγρών ανά κιλό σωματικού βάρους.

Αυτό πρακτικά σημαίνει ότι ένας άνδρας 75 κιλών θα πρέπει να καταναλώνει τουλάχιστον $30 \times 75 = 2.250\text{mL}$ υγρών.

Κύρια πηγή ενυδάτωσης θα πρέπει να είναι το **νερό** και στη συνέχεια οι **φυσικοί χυμοί** φρούτων, το **γάλα** και τα αφεψήματα όπως φαίνεται στο παρακάτω σχήμα. Μπορείτε να επιλέξετε το εμφιαλωμένο νερό, καθώς περιέχει μαγνήσιο που ασκεί ήπια καθαρτική δράση.

Μην ξεχνάτε επίσης ότι και τρόφιμα, όπως τα **φρούτα** και τα **λαχανικά**, αποτελούνται κατά μεγάλο ποσοστό από νερό, που μπορεί και αυτό να συμβάλλει στην αντιμετώπιση της δυσκοιλιότητας.





Ποιες αλλαγές χρειάζεται να κάνω στη διατροφή μου;

Για να επιτύχετε το στόχο των 25-35 γραμμαρίων φυτικών ινών θα χρειαστούν **μικρές** και **σταδιακές αλλαγές** στη διατροφή σας. Προσθέστε με **έξυπνους** και **πρακτικούς** τρόπους τις φυτικές ίνες όπως στο παρακάτω ενδεικτικό πλάνο.

Επιλογές πρωινού



Γάλα εμπλουτισμένο με προβιοτικά με δημητριακά ολικής άλεσης ή βρώμη

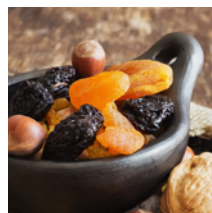


Τοστ με ψωμί ολικής άλεσης κι ένα φρούτο με τη φλούδα



Γιαούρτι εμπλουτισμένο με προβιοτικά και 2 φρούτα

Μπορείτε να προσδέσετε και κομμάτια φρέσκων ή αποξηραμένων φρούτων αλλά και ανάλατους ξηρούς καρπούς!





Κυρίως γεύματα

2-3 φορές/εβδομάδα



Μία μερίδα οσπρίων ή λαδερών με ψωμί ολικής άλεσης και μία μερίδα τυρι

1-2 φορές/εβδομάδα



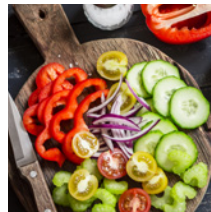
Μία μερίδα άπαχου κρέατος (περισσότερο λευκό κρέας και λιγότερο κόκκινο) με συνοδευτικό άγριο ή καστανό ρύζι ή μακαρόνια ολικής άλεσης

1-2 φορές/εβδομάδα



Μία μερίδα ψαριού με συνοδεία ποικιλίας λαχανικών και ψωμιού ολικής άλεσης

Συνοδεύετε πάντα το κυρίως γεύμα σας με ένα μπόλ σαλάτας με ποικιλία λαχανικών.



Προσθέστε στη σαλάτα σας ανάλατους ξηρούς καρπούς (1 κλειστή χούφτα) και σπόρους (1-2 κ.ε.), όπως ο ηλιόσπορος, ο κορκοκυδόςπορος και ο ριναρόσπορος.





Ενδιάμεσα snacks



Φρούτα με το φλοιό



Σπιτικές μπάρες δημητριακών με βρώμη και ξηρούς καρπούς



Ανάλατοι ξηροί καρποί



Αποξηραμένα φρούτα χωρίς ζάχαρη



Σπιτικό κέικ ή μπισκότα με αλεύρι ολικής άλεσης

Ο Διαιτολόγος σας θα προσαρμόσει τις παραπάνω αλλαγές με βάση τις δικές σας ανάγκες και θα σας εκπαιδεύσει έτσι ώστε να κάνετε ωφέλιμες επιλογές.





Μπορούν να με βοηθήσουν τα συμπληρώματα διατροφής;

Τα **συμπληρώματα** διατροφής κατά της δυσκοιλιότητας μπορούν να συμβάλλουν στην αποτελεσματική αντιμετώπιση **βραχυπρόθεσμα**.



Μπορείτε να **δοκιμάσετε** ένα συμπλήρωμα φυτικών ινών αν δεν επιτυγχάνετε καθημερινά το στόχο των 25-35 γραμμαρίων. Ένα τέτοιο παράδειγμα είναι το **ψύλλιο**, που είναι **πλούσια πηγή** διαλυτών φυτικών ινών. Οι επιστημονικές μελέτες δείχνουν πως τα συμπληρώματα φυτικών ινών μπορούν να είναι **αποτελεσματικά**, αλλά σε ορισμένους πάσχοντες **μπο-**

ρεί να προκαλέσουν φούσκωμα και κοιλιακό πόνο. Μπορείτε, επομένως, να στοχεύετε στην πρόσληψη περίπου 20-25 γραμμαρίων φυτικών ινών από τη διατροφή σας και 5 περίπου γραμμαρίων από κάποιο συμπλήρωμα **πάντα** με τη σύμφωνη γνώμη του ιατρού ή του φαρμακοποιού σας.



Ακόμη, στο εμπόριο κυκλοφορούν διάφορα σκευάσματα με φυσικά προϊόντα, τα οποία έχουν **ήπια** καθαρτική δράση. Τέτοια παραδείγματα είναι τα **φύλλα σέννας**, η **γλυκόριζα**, το **χαμομήλι** και η **βαλεριάνα**. Ωστόσο, οι αναφορές σχετικά με την αποτελεσματικότητά τους προέρχονται κυρίως από προσωπικές εμπειρίες και δεν τεκμηριώνονται επαρκώς από επιστημονικές μελέτες.



Για να επιλέξετε το σκεύασμα που σας ταιριάζει συμβουλευτείτε το γιατρό ή το φαρμακοποιό σας. Μην ξεχνάτε όμως, πως θα πρέπει να συνδυάσετε όλες τις αλλαγές στη διατροφή και στον τρόπο ζωής μαζί με τα συμπληρώματα, για να παρατηρήσετε κάποια βελτίωση στο πρόβλημά σας.



Μπορούν να με βοηθήσουν οι αλλαγές στον τρόπο ζωής;

Πέρα από τη βελτίωση των διατροφικών σας συνηθειών, οι παρακάτω αλλαγές στον τρόπο ζωής μπορεί να φανούν ιδιαίτερα **ωφέλιμες**.



Η άσκηση φαίνεται πως μπορεί να βοηθήσει στην κινητικότητα του εντέρου. Βρείτε την άσκηση που σας ευχαριστεί και εντάξτε την στο πρόγραμμά σας για τουλάχιστον 30 λεπτά τις περισσότερες ημέρες της εβδομάδας.



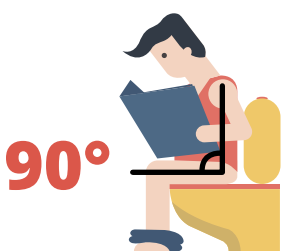
Μειώστε το στρες της καθημερινότητας, καθώς επηρεάζει τη λειτουργία του πεπτικού συστήματος. Μια βόλτα με το σκύλο σας, η ανάγνωση του αγαπημένου σας βιβλίου, η ενασχόληση με το hobby σας είναι μερικοί τρόποι να χαλαρώσετε.



Μην αγνοείτε το ανακλαστικό της κένωσης και ιδιαίτερα τις πρωινές ώρες που είναι πιο έντονο.



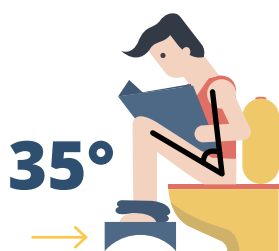
Αλλάξτε τον τρόπο που κάθεστε στη λεκάνη της τουαλέτας. Αντί για τη συνηθισμένη θέση των 90 μοιρών (η γωνία με την οποία τα ισχία σας είναι λυγισμένα), δοκιμάστε τη θέση των 35 μοιρών, για να διευκολύνετε την έξοδο των κοπράνων.



Μη προτεινόμενος τρόπος

1

VS



Προτεινόμενος τρόπος

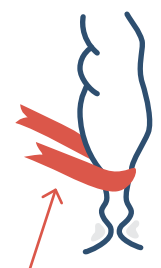
2



Ο μυς είναι σφιχτός και εμποδίζει τη διέλευση από τον πρωκτό

1

VS



Ο μυς χαλαρώνει και διευκολύνει τη διέλευση από τον πρωκτό

2



Πότε να αναζητήσω ιατρική βοήθεια;

Η ιατρική βοήθεια είναι απαραίτητη αν δε διαπιστώνετε **βελτίωση** στη συχνότητα των κενώσεων, εφαρμόζοντας **συνδυαστικά** όλες τις παραπάνω συμβουλές σχετικά με τη διατροφή και τον τρόπο ζωής.



Ο **γιατρός** σας μπορεί να συνταγογραφήσει πληθώρα φαρμακευτικών σκευασμάτων που θα σας βοηθήσουν, όπως τα αυξητικά του όγκου των κοπράνων, τα διεγερτικά, τα μαλακτικά και τα αλατούχα σκευάσματα.

Ωστόσο, είναι σημαντικό να θυμάστε ότι η φαρμακευτική αντιμετώπιση **δεν πρέπει** να είναι μακροχρόνια. Η **έμφαση** θα πρέπει να δίνεται πρώτα στις **αλλαγές** της **διατροφής** και του **τρόπου ζωής**. Μη ξεχνάτε πως η δυσκοιλιότητα είναι ένα πρόβλημα που χρειάζεται **επιμονή** και **υπομονή** για την επιτυχή αντιμετώπισή του.



Έχω δυσκοιλιότητα. Πώς να την αντιμετώπισω διατροφικά;

Ενδεικτική Βιβλιογραφία

1] Christodoulides S, Dimidi E, Fragkos KC, Farmer AD, Whelan K, Scott SM. Systematic review with meta-analysis: effect of fibre supplementation on chronic idiopathic constipation in adults. *Aliment Pharmacol Ther.* 2016 Jul;44(2):103-16.

2] Dimidi E, Christodoulides S, Fragkos KC, Scott SM, Whelan K. The effect of probiotics on functional constipation in adults: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Am J Clin Nutr.* 2014 Oct;100(4):1075-84

3] Li BW, Andrews KW, and Pehrssonw PR. Individual Sugars, Soluble, and Insoluble Dietary Fiber Contents of 70 High Consumption Foods. *J Food Composition & Analysis* (2002) 15, 715-723

4] Markland AD, Palsson O, Goode PS, Burgio KL, Busby-Whitehead J, Whitehead WE. Association of low dietary intake of fiber and liquids with constipation: evidence from the National Health and Nutrition Examination Survey. *Am J Gastroenterol.* 2013 May;108(5):796-803.

5] Mearin F, Ciriza C, Mínguez M, Rey E, Mascort JJ, Peña E, Cañones P, Júdez J. Clinical Practice Guideline: Irritable bowel syndrome with constipation and functional constipation in the adult. *Rev Esp Enferm Dig.* 2016 Jun;108(6):332-63.

6] Soares NC, Ford AC. Systematic review: the effects of fibre in the management of chronic idiopathic constipation. *Aliment Pharmacol Ther.* 2011 Apr;33(8):895-901.

7] United States Department of Agriculture. Agricultural Research Service. USDA Food Composition Databases. <https://ndb.nal.usda.gov/ndb/> [Accessed on 28/12/2016].