Czy wiesz, że ...?

Dieta LOW FODMAP to dieta trójetapowa, którą stosuje się, by złagodzić objawy zespołu jelita drażliwego. Ta krótkoterminowa dieta ze względu na ograniczenia odżywcze jest podzielona na trzy etapy:

I. Etap – eliminacja produktów zawierających FODMAP
II. Etap – reintrodukcja – ponowne wprowadzenie FODMAP
III. Etap – personalizacja zaleceń dietetycznych

Szczegółowe informacje na temat diety LOW FODMAP znajdziesz na portalu **diety.nfz.gov.pl** w e-booku „Żywienie w zespole jelita nadwrażliwego IBS"

Na kanale YouTube Akademia NFZ zobaczysz m.in.
- filmy edukacyjne
- plany treningowe.

Na fanpage'u Akademia NFZ znajdziesz:
- codziennie nowe wiadomości o profilaktyce chorób i zdrowym stylu życia.

Na portalu Diety.nfz.gov.pl znajdziesz m.in.:
- bezpłatne jadłospisy oparte na diecie DASH z przepisami na zdrowe dania oraz listą zakupów
- porady żywieniowe
- e-booki.

Śledząc Twittera NFZ, będziesz na bieżąco z informacjami o systemie ochrony zdrowia, poznasz nasze projekty i inicjatywy dla zdrowia.

DIETY NFZ

NFZ Narodowy Fundusz Zdrowia

Ministerstwo Zdrowia

ŚRODA Z PROFILAKTYKĄ

Zespół jelita drażliwego

Oś mózg – jelita to mechanizm sprzężenia zwrotnego. Mózg komunikuje się z jelitami, jelita wpływają na mózg. Są wręcz nazywane drugim mózgiem. Jeśli poznasz ich działanie, zrozumiesz własny organizm.

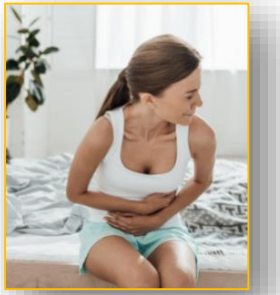
IBS to choroba cywilizacyjna

- Szacuje się, że na zespół jelita drażliwego (IBS – Irritable Bowel Syndrome) choruje ok. 11% ludzi na całym świecie.
- IBS dotyka ok 8,8% dzieci.
- Częstość zachorowania na IBS różni się między kontynentami i państwami – od 1 do 35%.
- Kobiety zapadają na tą chorobę dwa razy częściej niż mężczyźni.
- Dolegliwości najczęściej pojawiają się między 20 a 50 rokiem życia.

Przyczyny zespołu jelita drażliwego

Nie znamy przyczyn zachorowania na IBS. Wiadomo jednak, jakie czynniki mogą wpływać na rozwój i przebieg zaburzenia. Należą do nich:

- uwarunkowania genetyczne
- długoterminowa antybiotykoterapia
- zaburzenia ośrodkowego układu nerwowego
- stres i zaburzenia emocjonalne
- zakażenie układu pokarmowego
- alergie na składniki pokarmowe
- niewłaściwa dieta, alkohol.



Kiedy zgłosić się do lekarza

Zespół jelita wrażliwego rozpoznaje się zgodnie z Kryteriami Rzymskimi IV. Trzeba stwierdzić, czy przez trzy miesiące utrzymują się i nawracają:

- skurcze i ból brzucha
- zaburzony rytm i konsystencja wypróżnień – biegunka, zaparcia, mieszane
- wzdęcia, nudności, wymioty
- niepokój, zaburzenia koncentracji, zaburzenia snu, depresja.

Postawienie diagnozy możliwe jest po spełnieniu pewnych kryteriów (nawracający ból brzucha i związany z tym zaburzony rytm wypróżnień). Istotne jest wykluczenie innych schorzeń jelita grubego bądź cienkiego.

Jeśli zauważysz powyższe objawy, które utrzymują się i systematycznie nawracają, odczuwasz dyskomfort ze strony przewodu pokarmowego, masz obawy przed wyjściem z domu, zgłoś się do lekarza pierwszego kontaktu na szczegółowe badania.

Czym jest zespół jelita drażliwego

To przewlekła choroba czynnościowa układu pokarmowego. Należy do grupy zaburzeń osi jelito – mózg. Polega na nawracających zaburzeniach pracy jelita cienkiego i grubego. Objawiają się one bólami brzucha, wzdęciami i zaburzeniami rytmu wypróżnień. Nie są uwarunkowane zmianami biochemicznymi i organicznymi.

Istnieją cztery postacie choroby:

- z dominującym zaparciem (IBS-C)
- z dominującą biegunką (IBS-D)
- mieszana – ze zmiennym trybem wypróżnień (IBS-M)
- nieokreślona (IBS-U).

Leczenie i profilaktyka

Na IBS nie ma jednego, konkretnego lekarstwa. Możesz jednak łagodzić objawy nie tylko za pomocą leków.

Żeby pomóc sobie radzić z objawami i nauczyć się żyć z tym schorzeniem, trzeba:

- zmienić dietę i nawyki żywieniowe – dostosuj je do aktualnych objawów
- wypracować metody radzenia sobie ze stresem – zadbaj o równowagę psychiczną
- uprawiać umiarkowaną aktywność fizyczną – dopasuj ją do stylu życia
- poprawić jakości snu
- przywrócić stan równowagi flory bakteryjnej (eubiozy).

Jednym z głównych elementów terapii jest odpowiednia dieta LOW FODMAP. Spożywa się w niej małe ilości fermentujących węglowodanów z grupy oligosacharydów, disacharydów, monosacharydów oraz polioli.