

Koliti Spastik ose Sindroma e Zorrës së Irrituar (IBS)

Dieta dhe Rekomandime

Dieta, ushqimi dhe mënyra e të ushqyerit ndikojnë në simptomat e Kolitit Spastik. Shumë pacientë që vuajnë nga Koliti Spastik vënë re përkeqësim të simptomave pas ushqimit. Ndikimi i dietës është unik në çdo person. Për këtë arsye nuk ka një dietë të përgjithshme e cila të funksionojë për çdo person. Këshillat e mëposhtme do t'ju ndihmojnë të keni nën kontroll sëmundjen tuaj.

1. Vaktet tuaja duhet të jenë të vogla në sasi dhe të shumta në numër, jo e kundërta. E mira është të ndani ushqimin e 3 vakteve të zakonshme në 5 vakte.
2. Konsumojeni ushqimin me ngadalë dhe duke e përtypur mirë atë.
3. Shmangni ushqimet që ngacmojnë zorrën e kujtdo, si vaktet e bollshme dhe ushqimet e yndyrshme.
4. Nëse vuani nga konstipacioni, konsumoni patjetër vaktin e mëngjesit pasi ky vakt është ai që stimulon zorrën më se tepërmi.
5. Nëse mendoni se një ushqim ju shkakton probleme, hiqeni nga dieta juaj për afërsisht 3 muaj. Nëse nuk ka ndryshim rifuteni në dietën tuaj. Nëse ka më shumë se një ushqim që ju shkakton probleme, provojeni këtë metodë vetëm me një ushqim e pastaj me tjetrin, në mënyrë që të identifikoni cili ushqim ju shkakton probleme.

Ushqimet më të mundshme për të shkaktuar probleme janë:

- Fibrat e patretshme (gjenden tek drithërat e papërpunuara, krundet)
- Kafeina (gjendet te kafeja, çaji, coca-cola etj)
- Çokollata
- Frutat e thata
- Pijet alkoolike
- Bulmeti
- Ëmbëlsirat
- Ushqimet e yndyrshme
- Fruktoza (gjendet në mënyrë natyrale tek mjalti dhe disa lloje frutash)
- Sorbitol-i, Mannitol-i dhe Xylitol-i (ëmbëlsues që gjenden në produktet pa sheqer si çamçakizi, disa ëmbëlsira, disa medikamente)
- Duhani
- Situatat emocionale
- Stresi (zorra përmban fije nervore të cilat shkojnë deri në tru, dhe për pacientët që vuajnë nga koliti spastik stresi stimulon spazma në zorrë, të cilat shkaktojnë dhimbje dhe diskomfort)

Ushqime të ndryshme shkaktojnë simptoma të ndryshme, ju duhet të dini të bëni diferencën midis tyre.

Për shembull, dhimbjet e barkut dhe diarrea mund të vijnë kryesisht nga:

- Vaktet e bollshme dhe/ose të yndyrshme
- Ushqimet e skuqura
- Kafeja
- Pijet e tjera që përmbajnë kafeinë (çajrat, coca-cola etj)
- Pijet Alkoolike
- Sorbitol – përdoret shpesh si ëmbëlsues në ushqime dietike, si ëmbëlsira dhe camcakiza, por dhe disa lloje medikamentesh dhe vitaminash
- Fruktozë – përdoret gjithashtu si ëmbëlsues dhe gjendet në mënyrë natyrale tek mjalti dhe disa lloje frutash

Disa ushqime prodhojnë gazra dhe konsumi i tepërt i tyre shkakton gazra të tepërt në zorrë. Kjo bëhet akoma më problematike për pacientët që vuajnë nga koliti spastik, pasi theksojnë së tepërmi simptomat e fryrjes dhe dhimbjes së barkut. Disa shembuj ushqimesh që prodhojnë gazra përfshijnë:

- Fasulet
- Lakrat
- Bishtajoret (si bizelet, mashurkat, kikirikët etj)
- Lulelakra
- Brokoli
- Thjerrëzat
- Lakrat e Brukselit
- Rrushit i thatë
- Qepët
- Hudhrat
- Frutat e thata (si arrat, bajamet, lajthitë etj)
- Fibrat e patretshme (gjënden tek drithrat e papërpunuara, krundet)

Mënyra më e mirë për të menaxhuar kolitin spastik është të kuptoni se çfarë ju shkakton episodet e diskomfortit dhe të punoni për ti eliminuar ose minimizuar ato. Medikamentet dhe menaxhimi i stresit janë vetëm gjysma e punës, gjysma tjetër është dieta dhe mënyra e të ushqyerit. Ndryshime të thjeshta në dietën tuaj, duke u bazuar dhe në sygjerimet e mësipërme, do t'ju ndihmojnë të luftoni simptomat dhe të dominoni sëmundjen.

Për çdo pyetje apo paqartësi që mund të keni si dhe për të rezervuar orare mund të telefononi në numrat e recepsionit: [+355\(0\)682003077](tel:+3550682003077) ose [+355\(0\)44528252](tel:+355044528252)