

## SINDROMUL DE COLON IRITABIL

**Sindromul de colon iritabil** cuprinde un complex de simptome digestive recurente, care asociază:

- 1) grade variabile de durere abdominală, uneori atenuate prin emisie de scaun;
- 2) tulburari de tranzit: diaree, constipație sau alternanța celor doua;
- 3) balonari și/ sau emisia de gaze;
- 4) mucus în scaun;
- 5) senzația unei evacuări incomplete după defecație în absența unei cauze organice.

**Semne de alarmă care impun consult de urgență sunt:**

- 1) vârsta > 60 ani;
- 2) istoric familial de cancer de colon sau ovarian;
- 3) scădere în greutate;
- 4) prezența sângelui în scaun;
- 5) predominanța diareei mai mult de 6 săptămâni.

Severitatea simptomelor variază de la pacient la pacient cu predominanța unuia sau mai multor simptome, evoluția bolii fiind foarte variabilă, imprevizibilă, cel mai adesea de lungă durată, fazele de remisie alternând cu fazele de reapariție a simptomatologiei. Datorită naturii cronice ale acestei afecțiuni, ale cărei cauză nu a fost încă elucidată, la care factorii emoționali, alimentari, medicamentoși sau hormonalți pot favoriza sau agrava simptomele gastro- intestinale, tratamentul este în principal simptomatic punându- se accent pe dietă.

## Recomandări generale pentru controlul simptomatologiei sindromului de colon iritabil:

- Dietă echilibrată care să conțină alimente din toate cele 4 grupe alimentare (pâine, fructe și legume, lapte și produse lactate și carne).
- Mâncați zilnic la ore regulate și evitați mesele copioase.
- Consumați o cantitate mare de fluide sub formă de apă, sucuri sau ceai mai ales dacă aveți constipație sau diaree . Încercați să nu consumați lichide care produc gaze cum sunt berea și apa minerală.
- Țineți un jurnal în care să notați alimentele și simptomele apărute pentru a preciza în ce măsura dieta influențează apariția simptomelor. Țineți minte faptul că, simptomele apărute pot fi cauzate nu doar de alimentele consumate în acel moment ci și de cele consumate cu o zi anterior. Dacă observați că anumite alimente vă cauzează disconfort ,eliminați-le din dietă pentru câteva săptămâni pentru a vedea rezultatele obținute.
- Alimentele care pot cauza simptomatologia colonului iritabil sunt:
  - Alimentele bogate în grăsimi
  - MSD (glutamatul monosodic - folosit ca aditiv alimentar )
  - Alimentele care produc cel mai frecvent gaz : fasolea,broccoli, varză, ceapă, varză de Bruxelles, trufele, sparanghelul, pere, mere, piersici, prune, ouă, cereale integrale precum grâul și tărâțele.
  - Alcoolul și cafeaua
- Alimente tolerate :
  - Produsele din soia și orez alb.
  - Lapte de soia, lapte de orez.
  - Cartofi copti sau fierți. Nu cartofi prăjiți.
  - Carne de pui, de curcan , pește.
  - Ouă fierte, mazăre, salată verde, morcovi (evitați legumele crude).

## **Ajustați alimentația dumneavoastră în funcție de simptomatologia dominantă.**

### **1) Cum putem ameliora balonarea și eliminarea crescută de gaze (flatulența) ?**

- Limitați consumul de fructe la 3 porții/ zi (poate include și o porție de fructe uscate) și consumul de suc de fructe la 1 pahar/zi. Consumul redus de suc de mere și de struguri poate reduce eliminarea crescută de gaze. Mențineți consumul de legume ( 5 legume/ zi) dar cu evitarea celor care produc gaze (fasole, varză, broccoli, usturoi, sfeclă roșie etc).
- Reduceți consumul de amidon rezistent. Această formă de amidon nu este complet digerată de către organism, determinând fermentația și producerea de gaze la nivelul colonului. Astfel, reduceți consumul de
  - cereale integrale cum sunt grâul și tărâțele, porumb dulce, banane verzi și muesli .
  - Cartofii sau porumbul insuficient preparați sau reîncălziți – mâncățile cât timp sunt calde și recent gătite.
  - Cartofii prăjiți și orezul fript – în schimb consumați cartofii și orezul fiert.
  - Unele produse prefabricate cum sunt sosurile pentru salată, biscuiții .
- Consumul de ovăz și semințe de in aurii pot fi de ajutor în ameliorarea balonării.
- Reduceți cantitatea de aer pe care o înghițiți în timp ce mâncați astfel :
  - mâncați încet și mestecați mai mult .
  - evitați consumul de gumă de mestecat și bomboanele.
  - evitați consumul de băuturi carbogazoase, de exemplu băuturile răcoritoare.

- Evitați ingestia de sorbitol, manitol, xylitolul, îndulcitori artificiali folosiți în alimentele dietetice și ca excipienți în medicamente.
- Alimentele bogate în fructoză pot cauza la unii subiecți gaze. Fructoza este un constituent al fructelor (mere, pere, cireșe, pepene roșu) și plantelor. La aceștia se indică limitarea consumului de suc de fructe și băuturi răcoritoare. În schimb poate consuma fructe.
- Anumite uleiuri aromatice pot relaxa musculatura netedă și la unii subiecți ameliorează durerea cauzată de crampe. Uleiul de mentă este cel mai utilizat agent din această clasă.

## 2) Ce facem în caz de diaree?

- Înlocuim lichidele pierdute prin consumul unei mari cantități de apă – cel puțin 8 pahare/ zi. Utilizăm apa sau băuturi decafeinizate – de exemplu ceai din plante. Limităm consumul de băuturi acidulate.
- Evitați sau limitați consumul de băuturi care conțin cofeină (cafea, cola, ceai negru) la 3 pahare/ zi sau alcool (nu mai mult de 2 unități pe zi; 1 unitate alcool= 12 g alcool pur = 1 bere (350 ml) = 1 pahar vin (150 ml) = 1 shot de țarie (40 ml). Ele pot stimula sau irita tractul gastro – intestinal, agravând astfel diareea.
- Creșteți consumul de fibre solubile. Acest tip de fibre fac ca mâncarea să stea mai mult timp în tractul gastro – intestinal datorită faptului că la acest nivel amestecându – se cu apa formează un gel. Creșteți gradual cantitatea de fibre solubile pe care le ingerați. Fibrele solubile se găsesc în ovăz, tărațe de ovăz, orz, fasole uscată, mazăre, linte, și psyllium.
- Scădeți consumul de fibre insolubile. Alimentele bogate în fibre insolubile (tărațe de grâu, pâine integrală de grâu, nuci și semințe cu excepția semințelor de in aurii, orez brun) pot agrava diareea.
- Evitați consumul de alimente care conțin îndulcitori artificiali (exemplu sorbitol).
- Diareea poate fi cauzată și de consumul crescut de alimente grase. Astfel, evitați consumul de mâncăruri de tip fast- food, chips-uri și cârnați.

- Limitați consumul de fructe proaspete și deshidratate (stafide, smochine) la 3 porții pe zi. Unele persoane cu colon iritabil tolerează mai bine legumele și fructele gătite.

### 3) Ce facem în caz de constipație?

- Efectul benefic al dietei bogate în fibre ar trebui să se manifeste mai ales la pacienții cu constipație dar se pare că în cazul utilizării unor cantități mari (> 12 g / zi) agravează durerile abdominale, balonarea, eliminarea de gaze și diareea. Astfel, consumul de fibre ar trebui crescut gradual și ajustat în funcție de efect. O scădere bruscă ar putea agrava simptomele.
- Consumați alimente bogate în fibre solubile (ovăz, tărațe de ovăz, orz, secară, psyllium, linte și fasole uscată).
- Ovăzul și semințele de in aurii sunt surse de fibre solubile care ameliorează lubrificarea scaunului.
- Semințele de in aurii pot fi folosite la micul dejun alături de cereale, sau în iaurturi și supe. Dacă este necesar puteți utiliza până la o lingură pe zi. Efectul se va produce în decurs de câteva zile. Consumați pâna la 2000 ml de lichide decafeinizate pe zi.

### 4) Alte recomandari:

- Reduceți stresul.
- Faceți exerciții cu regularitate.
- Respectați programul de somn.
- Renunțați la fumat. Nicotina poate agrava simptomele prin stimularea intestinului.