

תזונה בתסמונת המעי הרגיש / הרגיז

תסמונת המעי הרגיש מאופיינת בתסמינים הבאים: כאב בטן, עצירות, שלשול או עצירות ושלשול לסירוגין, הפרשת ריר בצואה, גזים ונפיחות של הבטן.

התסמונת אינה מסוכנת, אינה משפיעה על תוחלת החיים, אך פוגעת באיכות החיים. בד"כ כרונית ונמשכת כל החיים ומתאפיינת בתקופות שקטות ובתקופות של החמרה לסירוגין. ההערכה היא שבין 5% ל-25% מהאוכלוסייה הבוגרת בעולם סובלים מתסמונת המעי הרגיש. נשים פי שלושה מאשר גברים.

ברוב המקרים ניתן לטפל בה בעזרת דיאטה מתאימה, הפחתת סטרס וטיפול תרופתי לשליטה בתסמינים.

דיאטת ה-FODMAP

הוכחה במחקרים כמשפרת את מצב התסמינים (בייחוד גזים) באופן מובהק באחוז ניכר מהסובלים מתסמונת המעי הרגיז, בייחוד זו המערבת שלשול ונפיחות. השם הוא ראשי תיבות של המזונות הבעייתיים: למעשה מדובר בהימנעות ממזונות עתירי מרכיבים שלא נספגים היטב ועלולים לעבור תסיסה על ידי חיידקי המעי תוך גרימת תפיחות בטנית וגזים, כאבי בטן ושלשול. סוכרים אלו כוללים, בין השאר, לקטוז (מוצרי חלב), פרוקטוז (כגון דבש ופירות), פוליולים (כגון ממתיקים המכילים סורביטול, מניטול, קסיליטול, מלטיטול, ופירות עם גרעינים), וחלק מהסיבים התזונתיים שלא נספגים כגון פרוקטנים (כגון חיטה, בצל ושום), וגלקטנים (כגון קטניות).

במקרים בהם התסמינים מפריעים לשגרת החיים יש הגיון בניסוי פרטני של תזונה זו. לאור הקושי הכרוך בהקפדה על התזונה, כדאי לנסות ראשית רק לאחר ניסיון של שלושה שבועות ללא המזונות הקשורים לבעיות הפרטניות שתוארו לעיל (3 שבועות ללא לקטוז, במידה ואין תגובה 3 שבועות ללא גלוקטן ובמידה ואין תגובה 3 שבועות ללא סוכרוז ולהגיע לתזונת FODMAP רק אם אין תגובה מספקת להוצאות שלושת המזונות).

כמובן שלא ניתן להימנע לחלוטין מסוכרים אלו ולכן אנו מתרכזים במזונות המכילים כמות גדולה של אותם רכיבי מזון בעייתיים.

מומלץ מאוד להיוועץ בדיאטנית קלינית בטרם תחילת הדיאטה כדי להימנע מחסרים תזונתיים ומי שמעוניין לעבוד לפי תזונה זו מומלץ שיעשה זאת תוך ייעוץ ומעקב דיאטנית מוסמכת.

כדי להעריך את מידת ההשפעה יש להימנע מאכילת כל המזונות המפורטים בטבלה (למטה) למשך שישה שבועות תוך ניהול יומן תלונות. בשלב השני, ובמידה והתגובה חיובית, יש להחזיר לתפריט את המזונות באופן הדרגתי (מזון חדש כל 4-5 ימים במינון של טעימות תוך ניהול יומן תלונות). יש לנסות שוב מזונות חשודים כדי לוודא שאכן אלו הבעייתיים. שיטה זו אמנם דורשת סבלנות והתמדה, אך מאפשרת איתור המזונות הבעייתיים.

טבלת מזונות לתסמונת המעי הרגיז על פי המלצות דיאטת ה-FODMAP

סוג המזון	מזונות בעל תכולה נמוכה (אפשריים בכמות קטנה)	מזון בעל תכולה גבוהה - להמנע
פירות ומיץ פירות	בננה, אוכמניות, אשכולית, ענבים, מלון, קיווי, תפוז, פטל, תות שדה, קרמבולה, חמוציות, לימון, תפוז, פסלורה, אננס	תפוח, מישמש, דובדבנים, מנגו, אגסים, נקטרינה, אפרסק, שיזים, פרות יבשים, אבטיח, פטל, פאפיה, אפרסמון, ליצי, שיזף
ירקות	גזר, סלרי, תירס, חציל, חסה, עגבנייה, בצל ירוק (חלק ירוק), שעועית ירוקה, אספספת, ברוקולי, פלפל, מלפפון, חציל, ג'ינגר, זיתים, פטריות, תפוז"א, דלעת, תרד, עגבניות (לא שרי), לפת, קישואים, עירית	ארטישוק, אספרגוס, אבוקדו, סלק, כרוב, כרוב ניצנים, כרובית, שום, בצל, שומר, כרישה, פטריות, במיה, בצל ירוק (חלק לבן), דלורית, בטטה, אבוקדו, עולש, במיה, צנונית
דגנים וכד'	אורז לבן, טפיוקה, קינואה, דוחן, כוסמת, דורה	שיבולת שועל, אורז מלא, סולת, קוסקוס חיטה, שיפון, שעורה, כוסמין, גריסים
קטניות		חומס, שעועית, עדשים, סויה, אדממה, אפונה
אגוזים וזרעים	פיסטוקים	שקדים, פקאן, צנוברים, אגוזי מלך, גרעני דלעת, גרעיני חמניות, שומשום
חלב ומוצרים דומים	חלב ללא לקטוז, חלב שקדים, חלב קוקוס, חלב אורז	חלב ומוצרי חלב כולל חלב כבשים, חלב עיזים וגם חלב סויה
ממתקים	סוכרוז (כולל סוכר לבן), סירופ מייפל, פסיליום	אספרטיים, פרוקטוז, סירופ תירס, דבש, אגבה, ממתיקים מלאכותיים מבוססי כוהל (סורביטול, מנטול, קסליטול, מלטיטול, אנולין), סילאן

המזונות המותרים ללא הגבלה כוללים עוף, בשר, דגים, ביצים ושמן. כל שאר המזונות מכילים את המרכיבים האסורים. את אלו חילקנו בטבלה לשתי קבוצות: זו המכילה כמויות קטנות של הסוכרים שניתן לשלבם בתפריט בכמויות קטנות ולעלות בהדרגה במידה ומושג שיפור מספיק, וזו המכילה כמויות גדולות של הסוכרים ואין לשלבם בתפריט כלל בשלב הראשון.

LOW FODMAP DIET CHART

Following a low FODMAP diet has long been a firm favourite amongst IBS sufferers as an effective way to overcome uncomfortable symptoms.

Just follow this simple chart to give it a try!

