

Huzursuz Bağırsak Sendromu(HBS)

Rosie Martin, Lisanslı Diyetisyen

İlk Basamak HBS Önerileri



PLANT-BASED
Health Professionals UK

Promoting Sustainable Health and Nutrition

Huzursuz Bağırsak Sendromu (HBS), bir dizi sindirim semptomunu tanımlar. Her 7 kişiden 1'ini etkilediği düşünülmektedir.



HBS hastası olduğunuzdan şüpheleniyorsanız, öncelikle aile hekiminize başvurun, böylece çölyak ve inflamatuvar bağırsak hastalıkları gibi diğer ihtimalleri eleyebilirsiniz.

Yandaki belirtilerden herhangi birine sahipseniz, mutlaka doktorunuza danışın:

- Kasıtsız kilo kaybı
- Dışkıda kan
- 6 haftadan daha uzun süren dışkılama alışkanlığında değişiklik
- Yumurtalık veya bağırsak kanserine ilişkin aile öyküsü

HBS Yönetimi

Beslenme



Alkol tüketimini sınırlandırın



Her gün düzenli olarak 3 öğün yemek yiyin, öğün atlamayın



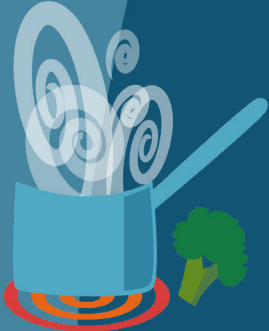
Her gün 8 bardak su veya kafeinsiz içecek için



Gazlı içecekleri azaltın veya bırakın



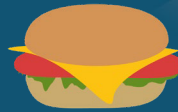
Günde en fazla 2 kupa veya 3 bardak kafeinli içecek için



Yiyecekleri taze malzemelerle hazırlayın



Yüksek yağ içeren yiyecekleri azaltın



İşlenmiş ve hazır gıdalardan kaçının

Yaşam Biçimi



Bedeninizi düzenli olarak sevdiğiniz şekillerde hareket ettirin



Her gün bir süre bile olsa dinlenmeye zaman ayırın



Yemeklerinizle zaman geçirin, masada oturun ve yiyeceklerinizi iyi çiğneyin



Belirtilerinizdeki örüntüyü tanımlamaya yardımcı olması için yiyecekler ve belirtiler günlüğü tutun

Belirtilere Özgü Tavsiyeler

Şişkinlik ve Gaz: Sabahları, bir kaşık keten tohumu ve bir bardak sıvı ile hazırlayacağınız yulaf ezmesi tüketmeyi deneyin.

Kabızlık: Meyve, sebze, tam tahıllar, fasulyeler ve baklagillerle lif alımınızı yavaşça artırın ve bol miktarda su için. Günlük olarak, ekstra 150ml sıvı ile birlikte keten tohumu tüketin.

İshal: Kaybedilen sıvıları yerine koymak için bol miktarda sıvı tüketin ve artış gösterdiğinde kafeini sınırlayın.

Belirtiler devam ederse, kısa süreli düşük FODMAP diyetinden yararlanabilirsiniz. Diyetin güvenli ve etkili bir şekilde tamamlanması için diyetisyen desteği alınmalıdır.