

Huzursuz Bağırsak Sendromu

Despina Marselou, Bsc Msc Kayıtlı Diyetisyen
Klinik Beslenme ve İmmünoloji Alanında Uzman
www.feedyourimmunity.com



PLANT-BASED
Health Professionals UK

Promoting Sustainable Health and Nutrition

Bu dosya, resmi bir HBS teşhisi konan ve bir sağlık uzmanı tarafından düşük FODMAP diyeti denemesi önerilenler tarafından kullanılmak üzere tasarlanmıştır. Kayıtlı bir diyetisyenin rehberliğinde kullanılmalıdır.

HBS

**Belirtileri
Bunları
İçerir:**

KARIN AĞRISI

HBS'li kişilerde hem kabızlık hem de ishal atakları olabilir. Şişkinlik ve gaz belirtileri bağırsak hareketinden sonra düzelir.

KRAMP

**ŞİŞKİNLİK
VÉ GAZ**

İSHAL

KABIZLIK

FODMAP diyeti nasıl kullanılır?

Adım 1: Yüksek FODMAP'ler, 2 ila 6 hafta boyunca Düşük FODMAP alternatifleriyle değiştirilir (listeye bakın)

Adım 2: Semptomlar düzelirse, yavaş yavaş FODMAP'leri deneyin. Her üç günde bir FODMAP yemeği sunmaya çalışın. Semptom yanıtlarını 8-12 hafta boyunca kaydedin.

Adım 3: Artık diyetinizi kişiselleştirebilir ve hangi FODMAP'lerin tolere edildiğini ve hangilerinin semptomlarınızı tetiklediğini anlayabilirsiniz.

HBS, 7 yetiştikten 1'ini etkileyen yaygın bir kronik gastrointestinal hastalıktır.

Potansiyel nedenler şunlardır:

gastrointestinal sistemdeki mikrobiyal dengesizlik
sosyal faktörler
çevresel faktörler

Düşük **FODMAP diyeti**, semptomları hafifletmek ve yaşam kalitesini iyileştirmek için etkili bir tedavidir.

FODMAP'ler nelerdir?

Kısa zincirli karbonhidratlardır
Fermente edilebilirler
Oligosakkaritler
Disakkaritler
Monosakkaritler
Ayrıca
Polioller



HBS riskini artıran yiyecekler



Doymuş yağ, hayvansal protein, rafine şeker ve hazır işlenmiş gıdalar açısından zengin olan tipik Batı Diyeti daha yüksek riskle ilişkilidir.

HBS riskini azaltan yiyecekler



Tam tahıllar, meyveler, sebzeler, baklagiller, şekersiz içecekler ve bitkisel yağlardan oluşan bir diyet daha düşük riskle ilişkilidir.

Vegan düşük FODMAP diyetinde yeterli protein, demir, kalsiyum, B12, D vitamini ve omega-3 elde etmek zor olabilir, bu nedenle profesyonel tavsiye şarttır.

Huzursuz Bağırsak Sendromu

FODMAP'leri azaltmak için pişirme yöntemleri



PLANT-BASED
Health Professionals UK

Promoting Sustainable Health and Nutrition

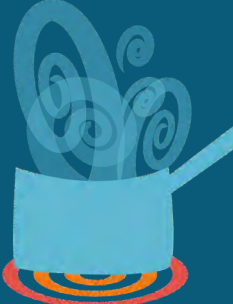
FİLİZLENDİRMEK



ISLATMAK



FERMANTASYON



KAYNATMAK



BASTIRMAK



TURŞU YAPMAK

Baklagiller, tahıllar ve kuruyemişlerin ıslatılması, filizlenmesi ve fermente edilmesi gibi teknikler FODMAP'leri azaltabilir.

Mercimeklerin ve barbunyalının kaynamadan önce en az 10-15 dakika yüksek ateşte **haşlanması** ve piştikten sonra süzülmesi oligosakkarit içeriğini %70 oranında azaltabilir.

Sert tofuyu **bastırmak** ve süzmek, genel FODMAP içeriğini düşürür. Yumuşak (silken) tofu, sert (firm) tofudan daha yüksek FODMAP içeriğine sahiptir.

Tartışmalı da olsa bazı gıdaların **turşularının** yapılması FODMAP'i düşürür. Bu gıdaları deneyebilirsiniz, ancak lütfen semptomlarınızı not edin. Az miktarda pancar turşusu (folat bakımından zengin) veya soğanla (lif bakımından zengin) başlayın.

Peki ya probiyotikler?

Probiyotiklerin faydası olabilir, ancak bugüne kadar kullanımlarını destekleyecek yeterli kanıt yoktur. Bunun yerine, su kefir, lahana turşusu ve kimchi gibi fermente edilmiş, doğal olarak probiyotik yiyecekleri diyetinize dahil edin.

Diyetisyen onaylı ipucu:

2 hafta boyunca bir FODMAP diyeti uyguladıktan sonra, her gün en sevdiğiniz yemeğe 2 yemek kaşığı bakliyat eklemeyi deneyebilirsiniz. Belirtilerinizi kaydedin ve diyetisyeninize bildirin.

Lezzet nasıl eklenir?

Sarımsağı **sarımsak aromalı yağ** ile değiştirin, ancak sarımsak yağıyla karıştırmayın. Soğanı taze soğanın yeşil yaprakları ile değiştirin.

Tabağınızda ekstra lezzet için **rezene gibi otlar** kullanın. Kimyon, kişniş, zerdeçal, zencefil, soya sosu ve hardalın tamamında FODMAP'ler düşüktür.

Düşük FODMAP yemek ve atıştırmalık fikirleri

- Akdeniz salatası:** Orta boy bir kaptaki 2 kırmızı biber, 6 çeri domates, 2 haşlanmış patates, 5 Kalamata zeytini, 1 kabak ve biraz sızma zeytinyağını karıştırın. Üzerine biraz kırmızı biber, kimyon ve tuz serpererek taze fesleğen ile servis edin.
- Yazlık darı salatası:** Orta boy bir kaseye önceden en az 3 saat ıslatılmış 200 gr haşlanmış darı, bir avuç roka, 5 çeri domates, 1 salatalık, 1 kırmızı biber, sebze suyu (soğan veya sarımsaksız), sarımsakla demlenmiş yağ, maydanoz, az miktarda taze soğan (sadece yeşil kısım), taze fesleğen, sızma zeytinyağı, limon (meyve suyu ve lezzet için) ekleyin. Tuz ve karabiber ile çeşnilendirin.
- Asya şehriye çorbası:** Büyük bir tavada edamame fasulyesi, küçük parçalar halinde dilimlenmiş sert tofu ve 100 gr şampiyon mantarını soya sosu, balzamik sirke, akçaağaç şurubu, ezilmiş zencefil, kimyon ve kırmızı biber ile birlikte soteleyin. Düşük FODMAP sebze suyuyla biraz sıcak su ekleyin ve pirinç eriştelirini kaynayan kavrı tavada tutun. Tuz ve karabiber serpin. İyot seviyenizi yükseltmek için az miktarda kelp eriştelirini pirinçle birlikte karıştırabilirsiniz.
- Balkabağı çorbası:** Küçük kabak, havuç, taze rezene parçalarını soya sosu, zencefil ve kırmızı biberde soteleyin, ardından düşük FODMAP sebze suyuyla tatlandırılmış sıcak su ekleyin. Sebzeler yumuşayana kadar kaynatın. Hazır olduktan sonra el blenderi ile püre haline getirin. 1 Dilim kızarmış ekşi mayalı ekmelele servis yapabilir, ekstra lezzet için ekmeğinin üzerine biraz sızma zeytinyağı ve balzamik sirke ekleyebilirsiniz.
- Nohut ve kinoa güveci:** Kinoa ve nohutun bir gece önceden ıslatılması gerektiğini lütfen unutmayın. Konserve kullanıyorsanız, konserve suyunu iyice boşaltmayı unutmayın. Soya sosu, zerdeçal, zencefil, kişniş ve karabiberle az miktarda balkabağı ve tatlı patatesi soteleyin. Nohut (100 gr), bir kutu hindistan cevizi sütü, 1 yemek kaşığı domates püresi ve az miktarda sıcak suyu düşük FODMAP sebze suyuyla ekleyin, ardından sebzeler yumuşayana kadar iyice karıştırın. Limon suyuyla tatlandırın. 2 Su bardağı sıcak ve haşlanmış kinoa ile servis edin.

Atıştırmalık ve kahvaltılık fikirleri

- Domates ve fesleğenli bruschetta:** Sızma zeytinyağı ve balzamik sirke ile iki porsiyon.
- Zeytin ve tofu ezmesi:** Sızma zeytinyağı, soya sosu, limon suyu, zeytin ve tofuyu (önceden bastırılmış ve süzölmüş) pürüzsüz bir karışım elde edilene kadar karıştırın. Karışım buzdolabında 5 gün saklanabilir. Önerilen porsiyon büyüklüğü günde 1-2 yemek kaşığıdır. Lütfen yukarıdaki tarifler için ekşi mayalı kılıçkılı ekmelele kullanın.
- Hindistan cevizi sütü ve akçaağaç şuruplu sütlaç:** Pirinci yumuşamaya başlayana kadar 7 dakika kaynatın ve yavaş yavaş hindistan cevizi sütünü ekleyin. Pirinç yumuşayana ve karışım beğeninize göre koyulaşana kadar yaklaşık 20 dakika sık sık karıştırmanız gerekecektir. Karışım çok katı olursa daha fazla süt ekleyebilirsiniz. Karışım çok sıvı olursa pişirmeye devam edin - katılaşacaktır. Sonunda 1 yemek kaşığı akçaağaç şurubu ve küçük muz parçalarını ekleyin.
- Basit karışık çerez:** Bir avuç kuru üzüm, birkaç kare bitter çikolata, 2 orta boy meyve (mandalina ve çilek gibi) ve 4 ceviz parçası.
- Çilekli ve muzlu chia pudingi:** Badem sütünü bir karıştırıcıda muz ve çilek ile karıştırın. Karışımı bir kaseye dökün. Akçaağaç şurubu ve chia tohumlarını ekleyerek karıştırın. Kaseenin ağzını kapatın ve kıvamı oturana kadar soğutun. Her zaman az miktarda bitter çikolata parçalarını pudingin üzerine serpebilirsiniz.
- Yulaf, kızılak ve kuru üzüm enerji topları:** Yulafı bir mutfak robotuna koyun ve un kıvamına gelene kadar çekin. Mutfak robotuna kızılak, kuru üzüm, fıstık ezmesi ve akçaağaç şurubu ekleyin ve bir hamur oluşup birbirine yapışana kadar çekmeye devam edin. Çikolata parçalarını ekleyin ve hamur boyunca iyice dağılına kadar birkaç kez çevirin. Büyük bir kaşık kullanarak bir kaşık hamuru alın ve elleriniz arasında düzgün bir top şeklinde yuvarlayın. Topları hava geçirmeyen bir kaptaki buzdolabında saklayın.

HBS Düşük FODMAP bitki bazlı gıdalar



PLANT-BASED
Health Professionals UK

Promoting Sustainable Health and Nutrition

Sebzeler

- *Pancar (6 dilime kadar)
- *Brokoli (100 gr'a kadar)
- *Brüksel Lahanası (100 gr'a kadar)
- *Balkabağı (50 gr'a kadar)
- *Acı Biber
- *Lahana (100 gr'a kadar - Önce haşlanmış lahana ile başlamak daha iyidir)
- *Salatalık
- *Taze Fasulye
- *Bezelye (100 gr'a kadar)
- *Tatlı Patates (Bir adet - küçük boy)
- *Domates (Haftada en fazla iki kez -1 adet orta boy veya 5 adet çeri domates)
- *Kabak
- Alfa Alfa Filizi
- Patlıcan (Tohumlarını çıkarın)
- Bambu Filizi
- Fasulye Filizi
- Kırmızı Biber
- Havuç
- Taze Soğan
- Mısır (Yarım mısır veya 100 gr'a kadar)
- Hindiba
- Rezene
- Zencefil
- Yeşil Yapraklar
- Yeşillikler (Pakçoy, Choy Sum, *Kale Marul, Pazı, Ispanak)
- Kelp Yosunu
- Pırasa
- Bamya (200 gr)
- Zeytin
- Yaban havucu
- Patates
- Turp
- Roka
- Deniz Yosunu
- Taze Soğan (Sadece yeşil yaprakları)
- İsviçre Pazısı
- Şalgam
- Su Kestanesi
- Beyaz Balkabağı
- San Kabak



Meyveler

- *Goji Meyvesi
- Avakado (Maksimum 1/8)
- Muz
- Böğürtlen
- Yaban Mersini
- Kuzey Afrika mandalinası
- Hindistan cevizi (kurutulmuş maksimum 50 gr)
- Kızılak
- Ejder Meyvesi
- Durian Meyvesi
- Greyfurt (¼ meyve)
- Üzüm
- Kivi
- Limon
- Misket Limonu
- Mandalina
- Kavun
- Portakal
- Papaya
- Çarkıfelek meyvesi
- Papav Meyvesi
- Armut
- Ananas
- Ahududu
- Ravent
- Yıldız Meyvesi
- Çilek
- Turunc



Baharatlar

- Yenibahar
- Beş Baharat
- Paprika
- Zerdeçal
- *Karabiber
- Kakule
- Acı Biber
- Tarçın
- Kimyon
- Karanfil (En fazla 2 adet)
- Vanilya (Tercihen taze)

İçecekler

- Dağ Çayı (Yunan mutfağı)
- Anason
- Hindistan Cevizi Suyu (maksimum 100 gr)
- Düşük FODMAP Meyve Suları ve Smoothie'ler
- * Organik adil ticaret kahvesi
- Yeşil Çay
- Beyaz Çay
- Nane çayı
- Rooibos Çayı
- Limon Otu ve Zencefil Çayı
- Zerdeçal Çayı

Kuruyemiş ve Tohumlar

- * Aktif Badem, Brezilya Cevizi (2 parçaya kadar)
- * Chia Tohumları, Keten Tohumları, Kenevir Tohumları
- * LSA (Keten Tohumu Ayçiçeği ve Badem)
- Macadamia Fıstığı
- Cevizler
- Çam Fıstığı
- Kabak Çekirdeği
- Susam Tohumları
- Ay çekirdeği
- Ceviz (en fazla 4 adet)

Ezmeler ve Sürmelikler

- Badem Ezmesi
- Patlıcan Ezmesi (Sarımsaksız ve soğansız)
- Fındık Ezmesi
- Hindistan cevizi
- Himalaya Deniz Tuzu (iyotlu olmadığını lütfen unutmayın)
- Düşük FODMAP Reçeli (lütfen meyve listesine bakın)
- * Düşük FODMAP Humus (soğan veya sarımsak yok - az miktarda siyah sarımsak kullanabilirsiniz)
- Akçaağaç Şurubu
- Macadamia Ezmesi
- Miso (fermente soya fasulyesi ezmesi)
- * Besin Mayası (16 gr'a kadar)
- Nori (Deniz Yosunu)
- Fıstık Ezmesi
- Pirinç Malt Şurubu
- Ayçiçeği Tohumu Ezmesi
- * Lahana turşusu (Sauerkraut)
- Tamari
- Tohumlu Hardal
- Sirke (1 yemek kaşığı)

Bakliyatlar

- * Mercimek (tercihen maksimum 100 gr kırmızı veya siyah mercimek kullanın) (en az 10 dakika haşlayın)
- Barbunya (24 saat bekletin, suyla durulayın ve en az 30 dakika boyunca haşlayın)
- * Nohut (en fazla 50 gr) (24 saat bekletin, suyla durulayın ve en az 30 dakika haşlayın)
- *Sade Organik Tempeh (fermente) (En fazla 100 gr)
- *Sade Organik Tofu (En fazla 100 gr)



Tahıllar

- Amaranth (3 saat suda bekletin ve kaynatmadan önce iyice durulayın)
- *Karabuğday (100 gr) (3 saat suda bekletin ve haşlamadan önce iyice durulayın)
- *Glutensiz Yulaf
- Glutensiz makarna (Kinoa ile yapılanlar gibi doğal glutensiz seçenekleri tercih edin)
- Glutensiz Mısır Gevreği
- Glutensiz Filizlenmiş Tahıl Ekmeği
- Darı (3 saat suda bekletin ve iyice durulayın)
- Yulaf Kepeği
- Polenta
- Kinoa (tane, toz) (tam taneyle 3 saat suda bekletin ve iyice durulayın)
- Pirinç (tüm çeşitler - en az 3 saat suda bekletin ve haşlamadan önce iyice durulayın)
- Pirinç Kepeği
- Pirinç Eriştesi
- Kelp Eriştesi (iyot bakımından zengindir. Az miktarda ve pirinç eriştesi ile birlikte kullanın)
- Yabani Pirinç (tüm çeşitler. En az 3 saat suda bekletin ve pişirmeden önce iyice durulayın)

Atıştırmalıklar

- * Chia Tohumlu Puding (ev yapımı ise bitki sütü kullanın)
- * Kale Cipsi (soğan, sarımsak veya kaju fıstığı için malzeme listesini kontrol edin)
- Düşük FODMAP Çorbaları (soğan, sarımsak veya kaju fıstığı için malzeme listesini kontrol edin)
- Kinoalı Krakerler
- Pirinç Kekleri (en fazla 3 adet)
- Güneşte kurutulmuş Muz Cipsi (100 gr)

Yağlar

- Avokado Yağı
- Sızma Zeytinyağı
- Kenevir Tohumu Yağı
- Susam Yağı

Süt Ürünleri Alternatifleri

- * Badem Sütü
- Bademli yoğurt (sade)
- * Soya Sütü (100ml)
- * Sade Soya Yoğurdu (100ml)
- Hindistan Cevizi Kreması
- Hindistan Cevizi Sütü
- Hindistan Cevizli Yoğurt
- * Yulaf Sütü

Otlar

- Fesleğen
- Kişniş
- Limon otu
- Maydanoz
- Biberiye
- Tarhun
- Kekik
- Nane

Diğer

- Çiğ Kakao Hazretleri
- Stevia (koruyucu olarak siklamat olanlardan kaçının)
- Siyah ve Yeşil zeytin (günde 6 adet)
- Maya Özü
- Saf Şeker Kamış Pekmezi ½ çay kaşığı

Çeşitli kaynaklardan uyarlanmıştır; IBS.org , Monash Üniversitesi, BDA. Diyetisyen Despina Marcelo'nun IBS ve otoimmün hastalıkları olan hastaları yönetme konusundaki klinik deneyimine dayanan ayarlamaları ve önerileri.

* Bazı hastalarda sindirim sıkıntısına neden olabilir. Eğer öyleyse, lütfen kayıtlı diyetisyeninize danışın.