

القرهود
ص.ب. 31500, دبي الإمارات العربية المتحدة

Al Garhoud
PO Box 31500, Dubai UAE

800 1999

welcarehospital@mediclinic.ae
www.mediclinic.ae



متلازمة القولون العصبي والنظام الغذائي IRRITABLE BOWEL SYNDROME AND DIET



EXPERTISE YOU CAN TRUST.

What is irritable bowel syndrome (IBS)?

IBS is a very common condition. It describes a wide range of symptoms that vary from one person to another and can be worse for some people than others.

The most common symptoms are:

- Wind and/or bloating
- Feeling the need to open the bowels even after having just been to the toilet
- A feeling of urgency
- Diarrhoea or constipation, or both
- Low abdominal pain, which may ease after opening the bowels or be accompanied by a change in bowel habit or stool appearance
- Feeling that your symptoms are worse after eating
- Passing mucus

If you have any of the following symptoms consult your doctor immediately:

Unintentional and unexplained weight loss; rectal bleeding; a family history of bowel or ovarian cancer, if you are over 60 years old, a change in bowel habits to looser and/or more frequent stools for more than six weeks.

Before attempting to manage symptoms via your diet, it is important to rule out other medical conditions, and to have a diagnosis established by your doctor or healthcare professional.

Ensure that you:

- Eat regular meals
- Do not skip meals or eat late at night
- Take your time when eating meals
- Sit down to eat and chew your food well
- Take regular exercise e.g. walking, cycling or swimming
- Make time to relax

Helpful hints

- Keep a food and symptom diary to see if diet affects your symptoms. Remember, symptoms may not be caused by the food you have just eaten, but what you ate earlier that day or the day before

- Give your bowels time to adjust to any changes that you make

Make changes according to your current symptoms

For symptoms of wind and bloating

- Limit fruit to three portions a day (including up to one portion of dried fruit if wanted) and fruit juice to one small glass a day. Remember to make up the recommended 'five a day' with vegetables
- Try reducing your intake of resistant starches (see below)
- Oats and golden linseeds may also help with symptoms of wind and bloating
- If you wish to try probiotics, the information under 'symptoms of diarrhoea' may be useful.

How much is one portion of fruit or vegetables?

FRESH FRUIT = 80G

- 1 apple banana, pear, orange or similar sized fruit
- ½ grapefruit , 1 slice of large fruit (melon, pineapple)
- 2 plums
- A handful of grapes cherries, berries
- 3 heaped tablespoons fruit salad (fresh, tinned, stewed)

DRIED FRUIT = 25G

- 1 heaped tablespoon raisins, figs apricots

VEGETABLES = 80G

- 3 heaped tablespoons of raw, cooked , frozen or tinned vegetables
- A dessert bowl of salad

Resistant starches

These are the starches in foods that are not completely digested by the body. They enter the bowel where they ferment and produce gas.

Try reducing your intake of the following foods:

- Pulses, whole grains, sweetcorn, green bananas and muesli that contains bran
- Undercooked or reheated potato or maize/corn – instead eat them freshly cooked and still hot
- Oven chips, crisps, potato waffles, fried rice – choose baked potatoes or boiled rice

- Part-baked and reheated breads such as garlic bread or pizza base – choose fresh breads
- Processed food such as potato or pasta salad, or manufactured biscuits and cakes
- Ready meals containing pasta or potato, such as lasagne, shepherd's pie, macaroni cheese
- Dried pasta – use fresh pasta instead

For symptoms of diarrhoea

- Replace lost fluids by drinking plenty of fluids – at least eight cups a day. Choose water or non-caffeinated drinks e.g. herbal teas or sugar-free squash
- Limit fizzy drinks
- Try not to have alcohol every day and then have no more than two units a day
- Restrict intake of caffeinated drinks e.g. tea, coffee or cola to three cups a day
- Limit insoluble fibre intake from wholegrain breads, bran, cereals, nuts and seeds (except golden linseeds)
- Avoid skin, pips and pith from fruit and vegetables
- Limit fresh and dried fruit to three portions a day and fruit juice to one small glass a day. Remember to make up the recommended 'five a day' with vegetables
- Limit intake of foods high in resistant starches
- Avoid sugar-free sweets (such as mints and gum) and food products containing sorbitol
- Live 'probiotic' yoghurts, supplements or fermented milk drinks: if you choose to try them you will need to take them daily for at least one month at the dose recommended by the manufacturer to see if they are likely to help. Monitor the effect on your symptoms. If a product does not appear effective, you could consider another brand as the types of bacteria used vary between products
- Avoid foods high in fat, such as chips, fast foods, burgers and sausages, crisps and cakes. Try low fat versions

For symptoms of constipation

- Dietary fibre may help with constipation but tends to generate gas, stimulate contractions and make pain, bloating, flatulence and diarrhoea worse. Fibre intake should be adjusted according to its effect and reduced if necessary. If you do increase your fibre intake, do so gradually, because any sudden increase may make symptoms worse
- For symptoms of constipation only, you could try wholegrains, along with fruit and vegetables, introducing no more than one extra portion over a two day period
- Oats and golden linseeds are good sources of soluble fibre which help to soften the stool and make it easier to pass. They may also help with symptoms of wind and bloating
- Ensure a good fluid intake - at least eight cups of non-caffeinated fluid a day
- If you wish to try 'probiotics' the notes under symptoms of diarrhea' may be useful

Golden linseeds can be added to foods such as breakfast cereal, yoghurts or soups. If necessary, take up to one tablespoon a day. Give your bowels a few days to adjust to the effect. Remember to wash down the linseeds with plenty of non-caffeinated fluid, and to drink up to eight cups of fluid a day.

Could my symptoms be due to food allergy or intolerance?

Because IBS symptoms are often worse after eating, it is not surprising that food is blamed. True food allergies are rare and are unlikely to cause IBS. However, IBS symptoms could be caused by food intolerance. There is no convincing evidence to support any of the commercially available food intolerance tests. If you feel your symptoms are due to food intolerance, ask your doctor to refer you to a registered dietician.



ما هي متلازمة القولون العصبي (IBS)؟

متلازمة القولون العصبي هي حالة شائعة جدًا. تختلف أعراضها من شخص لآخر ويمكن أن تكون أسوأ لدى بعض الأشخاص غيرهم.

الأعراض الأكثر شيوعًا هي:

- غازات المعدة (الريح) أو الانتفاخ
- الشعور بالحاجة إلى التغوط حتى بعد دخول المرحاض
- الشعور بالإلحاح في التبول
- الإسهال أو الإمساك أو كليهما
- ألم في أسفل المعدة قد يخف بعد التغوط أو يكون مصحوبًا بتغيير في حركة الأمعاء أو مظهر البراز
- الشعور بأن الأعراض تزداد سوءًا بعد تناول الطعام
- خروج المخاط

إذا كان لديك أي من الأعراض التالية ، فاستشر الطبيب على الفور:

فقدان الوزن غير المقصود وغير المبرر. نزيف في المستقيم، تاريخ عائلي للإصابة بسرطان الأمعاء أو المبيض، إذا كان عمرك أكثر من 60 عامًا، تغيير في حركة الأمعاء إلى براز أكثر مرونة و / أو أكثر تكرارًا لأكثر من ستة أسابيع.

قبل محاولة إدارة الأعراض من خلال النظام الغذائي، من المهم استبعاد الحالات الطبية الأخرى، وأن يتم تحديد التشخيص من قبل الطبيب أو أخصائي الرعاية الصحية.

تأكد من أنك:

- تتناول وجبات منتظمة
- لا تفوت وجبات الطعام أو تأكل في وقت متأخر من الليل
- تأخذ وقتك عند تناول الوجبات
- تجلس أثناء تناول الطعام وتمضغه جيدًا
- تمارس التمارين الرياضية بانتظام ، على سبيل المثال المشي أو ركوب الدراجات أو السباحة
- تخصص وقتًا للاسترخاء

نصائح مفيدة

- احتفظ بمذكرة تكتب بها الطعام الذي تناولته والأعراض لمعرفة ما إذا كان النظام الغذائي يؤثر على الأعراض. تذكر أن الأعراض قد لا تكون ناجمة عن الطعام الذي أكلته للتو، ولكن يمكن أن يكون ما أكلته في وقت سابق في ذلك اليوم أو في اليوم السابق
- امنح أمعائك الوقت الكافي للتكيف مع أية تغييرات تجريها

قم بإجراء التغييرات التالية وفقًا لأعراضك الحالية

لأعراض الريح والانتفاخ

- قلل من الفاكهة إلى ثلاث حصص في اليوم (ما يصل إلى حصة واحدة من الفاكهة المجففة إذا رغبت في ذلك) وعصير الفاكهة إلى كوب واحد صغير في اليوم. تذكر أن تعوض المتبقي من الحصص الخمسة بالخضروات
- حاول تقليل تناول النشويات المقاومة (انظر أدناه)
- قد يساعد الشوفان وبذور الكتان الذهبية أيضًا في علاج أعراض الريح والانتفاخ
- إذا كنت ترغب في تجربة البروبيوتيك، فقد تكون المعلومات الواردة تحت عنوان "أعراض الإسهال" مفيدة.

ما هي الحصة الواحدة من الفاكهة أو الخضار؟

فاكهة طازجة = 80 جم

- 1 تفاح، موز، كمثرى، برتقال أو فاكهة ذات ججم مماثل
- جريب فروت، شريحة فاكهة كبيرة (شمام ، أناناس)
- حبتين من البرقوق
- حفنة من العنب والكرز والتوت
- 3 ملاعق كبيرة ممتلئة بسلطة فواكه (طازجة، معلبة ، مطهية)

فاكهة مجففة = 25 جم

- 1 ملعقة كبيرة من الزبيب والتين والمشمش

الخضار = 80 جم

- 3 ملاعق كبيرة ممتلئة من الخضار النيئة أو المطبوخة أو المجمدة أو المعلبة
- صحن حلوى صغير من السلطة

النشويات المقاومة

هي النشويات التي لا يهضمها الجسم بالكامل. حيث تدخل إلى الأمعاء وتخمّر وتنتج الغازات.

حاول تقليل من تناول الأطعمة التالية:

- البقول والحبوب الكاملة والذرة الحلوة والموز الأخرى والموسلي الذي يحتوي على النخالة
- البطاطس أو الذرة / الذرة غير المطبوخة جيدًا أو المُعاد تسخينها - بدلاً من ذلك تناولها مطهية طازجة ولا تزال ساخنة
- رقائق الفرن، ورقائق البطاطس، وافل البطاطس، والأرز المقلي - اختر البطاطس المخبوزة أو الأرز المسلوق.
- الخبز المخبوز جزئيًا والمعاد تسخينه مثل خبز الثوم أو قاعدة البييتزا - اختر الخبز الطازج
- الأطعمة المصنعة مثل سلطة البطاطس أو المعكرونة أو البسكويت والكعك المصنع
- الوجبات الجاهزة التي تحتوي على المعكرونة أو البطاطس، مثل اللازانيا وفطيرة الراعي والجبن المعكرونة
- المعكرونة المجففة - استخدم المعكرونة الطازجة بدلاً منها

لأعراض الإسهال

- استبدل السوائل المفقودة في الحمام بشرب الكثير من السوائل - على الأقل ثمانية أكواب في اليوم. اختر الماء أو المشروبات التي لا تحتوي على كافيين على سبيل المثال. شاي الأعشاب.
- الحد من المشروبات الغازية
- الحد من الكحول إلى كوبين في اليوم
- تقييد تناول المشروبات التي تحتوي على الكافيين ، مثل الشاي أو القهوة أو الكولا إلى ثلاثة أكواب في اليوم
- الحد من تناول الألياف غير القابلة للذوبان من خبز الحبوب الكاملة والنخالة والحبوب والمكسرات والبذور (باستثناء بذور الكتان الذهبية)
- تجنب قشور الفاكهة والخضروات
- قلل من الفاكهة الطازجة والمجففة إلى ثلاث حصص في اليوم وعصير الفاكهة إلى كوب واحد صغير في اليوم. تذكر أن تتوض المتبقي من الحصص الخمسة بالخضروات
- الحد من تناول الأطعمة الغنية بالنشويات المقاومة

- تجنب الحلويات الخالية من السكر (مثل النعناع والعلكة)
- والمنتجات الغذائية التي تحتوي على السوربيتول
- جرب الزبادي "بروبيوتيك" أو المكملات الغذائية أو مشروبات الحليب المخمرة: إذا اخترت تجربتها فسوف تحتاج إلى تناولها يوميًا لمدة شهر على الأقل بالجرعة الموصى بها من قبل الشركة المصنعة لمعرفة ما إذا كان من المحتمل أن تساعد.
- راقب التأثير على الأعراض. إذا كان المنتج لا يبدو فعالاً، يمكنك التفكير في علامة تجارية أخرى لأن أنواع البكتيريا المستخدمة تختلف بين المنتجات
- تجنب الأطعمة الغنية بالدهون، مثل رقائق البطاطس والأطعمة السريعة والبرغر والنقانق ورقائق البطاطس والكعك. جرب الأنواع قليلة الدسم

لأعراض الإمساك

- قد تساعد الألياف الغذائية في علاج الإمساك ولكنها تميل إلى إنتاج الغازات وتحفيز الانقباضات وزيادة الألم والانتفاخ وانتفاخ البطن والإسهال. يجب تعديل كمية الألياف التي يتم تناولها وفقاً لتأثيرها وتقليلها إذا لزم الأمر. إذا قمت بزيادة الألياف ، فقم بذلك تدريجيًا ، لأن أي زيادة مفاجئة قد تزيد الأعراض سوءًا
- لأعراض الإمساك فقط، يمكنك تجربة الحبوب الكاملة، جنبًا إلى جنب مع الفاكهة والخضروات، وإدخال ما لا يزيد عن حصة واحدة إضافية على مدار يوميين
- الشوفان وبذور الكتان الذهبية مصادر جيدة للألياف القابلة للذوبان والتي تساعد على تليين البراز وتسهيل مروره. قد تساعد أيضًا في علاج أعراض الريح والانتفاخ
- تأكد من تناول السوائل بشكل جيد - ما لا يقل عن ثمانية أكواب من السوائل الخالية من الكافيين يوميًا
- إذا كنت ترغب في تجربة "البروبيوتيك" ، فقد تكون الملاحظات تحت أعراض الإسهال مفيدة

يمكن إضافة بذور الكتان الذهبية إلى الأطعمة مثل حبوب الإفطار أو الزبادي أو الحساء. إذا لزم الأمر ، تناول ما يصل إلى ملعقة واحدة في اليوم. امنح أمعائك بضعة أيام للتكيف مع التأثير. تذكر أن تغسل بذور الكتان بكمية كبيرة من السوائل الخالية من الكافيين وأن تشرب ما يصل إلى ثمانية أكواب من السوائل يوميًا.