



## ΔΥΣΚΟΙΛΙΟΤΗΤΑ

Η δυσκοιλιότητα είναι περισσότερο ένα σύνολο συμπτωμάτων παρά μια ασθένεια και αποτελεί μια από τις πιο συχνές διαταραχές του πεπτικού συστήματος. Απασχολεί άτομα όλων των ηλικιακών ομάδων, αλλά απαντάται, συχνότερα στην παιδική και την τρίτη ηλικία, ενώ παρατηρούνται διαφορές και μεταξύ των φύλων.

Τα συμπτώματα της δυσκοιλιότητας περιλαμβάνουν κενώσεις λιγότερες από 3 φορές την εβδομάδα, έντονη πίεση κατά τη διάρκεια των κενώσεων, αίσθημα ατελούς κένωσης και σκληρά κόπρανα για ένα διάστημα 3 μηνών. Οι δύσκολες κενώσεις, τα σκληρά κόπρανα ή η αδυναμία πλήρων κενώσεων σε καθημερινή βάση δε σημαίνουν δυσκοιλιότητα, άλλα κάποια δυσλειτουργία του εντέρου.

Η δυσκοιλιότητα μπορεί να οφείλεται σε ορισμένα νοσήματα ή φυσιολογικές καταστάσεις, όπως η εγκυμοσύνη, αλλά οι πιο κοινές αιτίες εμφάνισής της περιλαμβάνουν:

- Μη ισορροπημένη διατροφή και μειωμένη πρόσληψη διαιτητικών ινών
- Μειωμένη φυσική δραστηριότητα
- Αφυδάτωση
- Μειωμένη ενεργειακή πρόσληψη (υποθερμιδικές δίαιτες αδυνατίσματος)
- Λήψη ορισμένων φαρμάκων (π.χ. συμπληρώματα σιδήρου, αντικαταθλιπτικά, ηρεμιστικά, κα)
- Ταξίδια, στρες και άτακτο πρόγραμμα κενώσεων

Όλοι οι παραπάνω παράγοντες είναι τροποποιήσιμοι, για αυτό πριν μπειτε στη διαδικασία των καθαρτικών, είναι καλό να εντοπίσετε αν κάποιος από αυτούς υπάρχει και να προσπαθήσετε να τον αλλάξετε.

Ως προς τη διατροφή, θα πρέπει αφενός να αυξηθεί η κατανάλωση τροφίμων που προάγουν την κινητικότητα του εντέρου και βοηθούν στις κενώσεις, αφετέρου να περιοριστούν τρόφιμα που πιθανώς ευνοούν τη δυσκοιλιότητα.

### ΤΡΟΦΙΜΑ ΠΟΥ ΕΥΝΟΟΥΝ ΤΗΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΗΣ ΔΥΣΚΟΙΛΙΟΤΗΤΑΣ

- Γενικώς τα φρούτα και τα λαχανικά με ιδιαίτερως ευεργετική επίδραση όπως το ακτινίδιο, τα δαμάσκηνα (φρέσκα και αποξηραμένα), τα σύκα (φρέσκα και αποξηραμένα)
- Τα προϊόντα ολικής αλέσεως με ευεργετική επίδραση τα δημητριακά πρωινού υψηλής περιεκτικότητας σε διαιτητικές ίνες.

### **ΠΙΟ ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΑ...**

- Η κατανάλωση Βρώμης (οπωσδήποτε)
- Φλοιός από σιτάρι (τοποθετήστε τα μέσα στο φαγητό, δεν θα γίνουν αντιληπτά)
- Κατανάλωση πολύσπορου ψωμιού ή κριθαρένιο παξιμάδι μουλιασμένο
- Κατανάλωση χαμομηλιού
- Κατανάλωση αποξηραμένων φρούτων πχ δαμάσκηνα τρυπημένα και μουλιασμένα μέσα σε ½ ποτήρι νερό ( το νερό το πίνετε μετά), αποξηραμένα βερίκοκα, φρέσκα ακτινίδια
- Κατανάλωση λιναρόσπορου (κοπανιστού) πχ 1 κ.γλ μέσα στο γιαούρτι, μέσα στις σαλάτες ή ακόμα καλύτερα μουλιασμένο μέσα σε νερό και πόση του νερού.
- Πέρα από το κομμάτι της διατροφής στη βελτίωση της δυσκοιλιότητας, σημαντικό ρόλο παρατηρείται και στη κίνηση-γυμναστική, για μεγαλύτερη κινητικότητα του εντέρου.

### **ΤΡΟΦΙΜΑ ΠΟΥ ΕΥΝΟΟΥΝ ΤΗΝ ΔΥΣΚΟΙΛΙΟΤΗΤΑ**

- Σε αυτή τη κατηγορία ανήκει η μπανάνα, τα μαγειρεμένα καρότα, το άσπρο ρύζι, τα επεξεργασμένα τρόφιμα και τρόφιμα με υψηλό ποσοστό λίπους.
- Επίσης, η υπερβολική πρόσληψη γάλακτος έχει συσχετισθεί με περιστατικά δυσκοιλιότητας στα παιδιά, αλλά ενδεχόμενη μείωσή του θα πρέπει να γίνεται με προσοχή και να συνοδεύεται, εάν χρειάζεται, από αντικατάσταση με αντίστοιχες διατροφικές πηγές. Εναλλακτική επιλογή να δημιουργήσετε ένα μίγμα μισό γάλα μισό χαμομήλι.
- Τέλος, η εμφάνιση δυσκοιλιότητας έχει άμεση σχέση με την κληρονομικότητα