

## Σωστή Διατροφή για τις Αιμορροΐδες

Οι αιμορροΐδες είναι φλέβες του πρωκτού που μπορούν σε κάποιες περιπτώσεις να προκαλέσουν σημαντικά προβλήματα όπως αιμορραγία και πόνο. Η σωστή διατροφή βοηθάει στην εξάλειψη των συμπτωμάτων και στην επανεμφάνισή τους. Η εμφάνιση των αιμορροΐδων αυξάνεται με την ηλικία και φαίνεται ότι τουλάχιστον 50% των ανθρώπων άνω των 50 ετών έχουν κάποιο βαθμό αιμορροΐδων. Παρ' όλα αυτά η νόσος εμφανίζεται σε όλες τις ηλικίες ακόμα και στα παιδιά. Οι άνδρες προσβάλλονται σε μεγαλύτερη συχνότητα από ότι οι γυναίκες.

Παράγοντες οι οποίοι αυξάνουν τον κίνδυνο αιμορροΐδοπάθειας είναι οι ακόλουθοι:

- Χρόνια δυσκοιλιότητα
- Παχυσαρκία
- Συχνή άρση βάρους
- Εγκυμοσύνη
- Καθιστική ζωή
- Παρατεταμένη ορθοστασία
- Συχνή κατανάλωση από αντιφλεγμονώδη φάρμακα (ασπιρίνη, mesulid, voltaren κα)

**Η ισορροπημένη διατροφή αποτελεί παράγοντα θεμελιώδους σημασίας στην πρόληψη των αιμορροΐδων.**

### Καταναλώστε περισσότερες φυτικές ίνες

Υπάρχουν δύο τύποι φυτικών ινών που μπορείτε να βρείτε σε διάφορα είδη τροφίμων:

- Διαλυτές ίνες, είναι γνωστές για την ικανότητά τους να διαλύονται στο νερό για να σχηματιστεί ένα υλικό που μοιάζει με πηκτή. Οι διαλυτές ίνες απαντώνται συνήθως στα μπιζέλια, τα μήλα, τα εσπεριδοειδή, τα καρότα, το κριθάρι.
- Αδιάλυτες ίνες, είναι υπεύθυνες για την ομαλότερη κίνηση των υλικών στο πεπτικό σύστημα. Αυτός ο τύπος ινών βρίσκεται σε ξηρούς καρπούς και λαχανικά όπως το κουνουπίδι, τα πράσινα φασόλια και οι πατάτες.

Φροντίστε λοιπόν να καταναλώνετε πάνω από 25 γρ. φυτικών ινών την ημέρα.

### Μερικά παραδείγματα τροφών πλούσιων σε φυτικές ίνες:

- Ολόκληροι κόκκοι, όπως το σιτάρι, πίτουρο καλαμποκιού και καστανό ρύζι.
- Λαχανικά, όπως τα καρότα, το μπρόκολο, το λάχανο, κουνουπίδι κτλ.
- Φρούτα, όπως μήλα, μπανάνες, σταφίδες, ροδάκινα και αχλάδια.
- Ξηροί καρποί και όσπρια.

ΤΡΟΦΙΜΑ	ΜΕΡΙΔΑ	ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ
Δημητριακά τύπου ολ μπραν	3/4 του φλιτζανιού	18.5γρ

Δημητριακά από νιφάδες βρώμης	3/4 του φλιτζανιού	14.9γρ
Φασόλια μαγειρεμένα	1 φλιτζάνι	14.6γρ
Φάβα μαγειρεμένη	1 φλιτζάνι	9.9γρ
Φακή μαγειρεμένη	1 φλιτζάνι	7,8γρ
Δαμάσκηνα	4-5 μικρά	8.3γρ
Αχλάδι	1 μέτριο	4.7γρ
Μήλο	1 μέτριο	3,5 gr
Αρακάς	1/2 φλιτζάνι	3.8γρ
Μαρούλι	1 μπόλ	3,6 γρ
Σταφίδες	1/2 φλιτζάνι	7,6γρ
Φιστίκια	1/2 φλιτζάνι	6,2 γρ
Αμύγδαλα	1/2 φλιτζάνι	5.4 γρ

### Μερικοί απλοί τρόποι για να προστεθούν περισσότερες φυτικές ίνες στα γεύματά σας.

- Ξεκινήστε την ημέρα σας με πρωινό που περιέχει αρκετές φυτικές ίνες.  
Π.χ Γιαούρτι με βρώμη, ακτινίδιο, σπόρους chia
- Τρώτε μπαστούνια καρότων για σνακ.  
Είναι εύκολο να προετοιμαστούν και χαμηλά σε θερμίδες.
- Χρησιμοποιήστε ψωμί ολικής αλέσεως αντί για λευκό ψωμί.
- Το ρύζι είναι τόσο ωραίο και συνήθως συνοδεύει αρκετά φαγητά. Το καστανό ρύζι έχει τέσσερις φορές περισσότερες φυτικές ίνες.
- Ένα μήλο την ημέρα το γιατρό τον κάνει πέρα  
Τα μήλα περιέχουν πηκτίνη, μια διαλυτή ίνα που χωνεύει αργά και σας κάνει να νιώθετε κορεσμό.
- Ανακατέψτε μαζί μια μικρή ποσότητα αμύγδαλα ή καρύδια με σταφίδες και ηλιόσπορους. Αποθηκεύστε τα στο αυτοκίνητο ή το γραφείο σας για ένα υγιεινό, πλούσιο σε φυτικές ίνες σνακ μεταξύ των γευμάτων.
- Για επιδόρπιο, επιλέξτε φρέσκα φρούτα εποχής αντί για γλυκό, γιατί όπως είπαμε είναι πολύ σημαντικές οι φυτικές ίνες.

### Μην ξεχνάτε την άσκηση

Η τακτική φυσική δραστηριότητα αποτρέπει τη δυσκοιλιότητα.  
Π.χ Το περπάτημα, το κολύμπι.



### **Πιείτε περισσότερο νερό**

Πιείτε περισσότερο νερό βοηθάει στην αποφυγή της δυσκοιλιότητας. Οι χυμοί, όπως ο χυμός πορτοκάλι ή ο χυμός μήλου, μπορούν επίσης να βοηθήσουν στη δυσκοιλιότητα.

### **Καταναλώστε τρόφιμα με προβιοτικά**

Τα γαλακτοκομικά προϊόντα που έχουν υποστεί ζύμωση, όπως το κεφίρ, το παραδοσιακό γιαούρτι και το ξινόγαλο βοηθούν στην ανακούφιση από τα συμπτώματα των αιμορροΐδων επειδή περιέχουν προβιοτικά, που συμβάλλουν στην πεπτική υγεία και την ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος.

### **Κατά την περίοδο της έξαρσης των συμπτωμάτων αποφύγετε:**

- Αεριούχα αναψυκτικά, καφές, αλκοόλ  
Λόγω των διεγερτικών ιδιοτήτων του, ο καφές ευνοεί την αύξηση της πίεσης στις φλέβες και επιδεινώνει το πρόβλημα. Το ίδιο ισχύει για τα αναψυκτικά που περιέχουν καφεΐνη, το τσάι και το αλκοόλ
- Καυτερά φαγητά και μπαχαρικά  
Τα μπαχαρικά, ειδικά τα πιο πικάντικα, ερεθίζουν το έντερο. Αντικαταστήστε τα στα γεύματά σας με φρέσκα μυρωδικά όπως μαϊντανό, άνηθο, δυόσμο,
- Επεξεργασμένα τρόφιμα που περιέχουν νάτριο σε μεγάλες ποσότητες
- Γενικά τροφές πλούσιες σε λίπη
- Τροφές με υψηλή περιεκτικότητα σε ζάχαρη

**Για να διατηρήσετε την υγεία του πεπτικού σας συστήματος σε καλή κατάσταση, το μόνο που χρειάζεται είναι να ακολουθήσετε τις παραπάνω συμβουλές και μια ισορροπημένη διατροφή:**

- Προσπαθήστε να τρώτε μικρές μερίδες ανά τακτά χρονικά διαστήματα, 4-5 φορές την ημέρα.
- Μην καταναλώνετε βιαστικά το γεύμα σας και να μην αποσπάστε από εξωτερικά ερεθίσματα.