

DIETA IN SINDROMUL DE INTESTIN IRITABIL (SII)

Sindromul Intestinului Iritabil (SII) face parte din tulburarile functionale ale tractului digestiv.

Este caracterizat ca o durere abdominala sau disconfort, recurente, ce apar cel putin 1zi/saptamana in ultimele 3 luni, asociate cu 2 sau mai multe din situatiile:

- ameliorare dupa defecatie
- simptomatologia asociata cu o modificare in frecventa emisiei scaunului
- simptomatologia asociata cu o modificare in aspectul scaunului

Disconfortul este definit ca un simptom negativ non-dureros.

Exista 4 subtipuri de SII:

1. SII cu predominenta constipatiei
2. SII cu predominenta diareei
3. SII mixt
4. SII neclasificat

Cum se manifesta boala? Cand trebuie sa mergem la medic?

SII se manifesta prin durere abdominala sau discomfort abdominal, asociate cu diaree sau constipatie sau ambele. Uneori este posibil sa apara si manifestari care nu tin de tractul digestiv (extraintestinale).

Semne de alarma (in aceste conditii mergeti urgent la medic!):

- scadere in greutate
- deficit de fier inexplicabila, anemie
- simptomatologie nocturna
- hemoragia digestiva inferioara (scaun cu sange, scaun negru ca pacura)
- mase abdominale palpabile
- istoric de calatorie in orient sau tari in curs de dezvoltare
- istoric personal sau familial de boala celiaca, cancer colonic, boala inflamatorie intestinala, cancer de ovar
- varsta peste 50 de ani
- debutul tardiv al simptomatologiei

Tratamentul amelioreaza simptomatologia si de aceea, in functie de pacient, va fi individualizat.

Exista o paleta larga de medicamente care se vor administra numai de catre medic.

Reevaluare medicala obligatorie dupa 4-6 saptamani de tratament.

Recomandari igieno-dietetice:

REGULI GENERALE:

- mesele sa fie luate la ore regulate, stand pe scaun, mancand incet, intr-o atmosfera calma, mestecand bine si consumand apa plata;
- de preferat gatitul in vapori, cuptor sau pe gratar;
- faceti miscare fizica (30 minute/zi mers in pas alert sau 90 minute/zi mers de voie)
- de utilizat uleiuri comestibile sau untul adaugat la sfarsitul gatitului;
- de evitat mesele prea copioase, prajelile, rantasurile, mancarurile cu sos, cele foarte picante (piper, mustar, ceapa, usturoi, etc), alimentele grase, afumate sau fezandate;
- de evitat alcoolul, cafeaua, tutunul;
- de evitat alimentele cu digestie dificila: grasimile animale, fripturile in sange;
- de evitat oboseala, stresul;

DACA DUREREA SI BALONAREA REPREZINTA PROBLEMA PRINCIPALA

De evitat:

- vanatul, organele (creier, rinichi etc), mezelurile, pestele gras (somon, ton);
- legumele verzi crude (varza, ridichi, castravete, ardei iute, telina, morcov, etc) sau legume gatite (conopida, varza, brocolli etc);
- legume uscate (fasole, linte, mazare);
- branzeturi grase, fermentate, vechi (unt, smantana, cascaval, branza topita, telemea grasa, samd);
- fructe precum: pepene, banane, prune, struguri, mere;
- nuci, alune, fistic, migdale;
- stafide, smochine, curmale;
- sufleuri, inghetata, produse de patiserie, croissant, prajituri cu crema, frisca;
- paine alba proaspata, mamaliga
- bauturi acidulate;
- dulceata, miere

De preferat (alimente bine tolerate):

- carne de vita la gratar, peste si jambon slab;
- legume verzi, usor gatite, cojite (ardei gras, rosii, salata verde, fasole verde, pastai, urzici, loboda, stevie, andive, dovlecei, ceapa verde sau usturoi verde la cei cu toleranta);
- orez, cartofi fierti sau copti;
- oua gatite fara grasime (ou ochi sau ou fiert in apa-oua romanesti);
- branzeturi cu continut redus de grasime la cei cu toleranta la lactoza (branza de vaci, iaurt, kefir, sana, lapte degresat, lapte batut, telemea slaba de vaca, branza cotage);
- fructe ce nu provoaca aciditate, decojite (pere, piersici, caise, pepene galbe, banane bine coapte); cealalte in compot
- biscuiti uscati, grisine, sticks-uri, paine prajita; la cei cu toleranta la gluten
- tarte de fructe, bezele la cei cu toleranta la glucide

CAND CONSTIPATIA REPREZINTA PROBLEMA PRINCIPALA

Se recomanda o hidratare corecta (1,5-2 litri apa/zi) si un regim bogat in fibre:

- un pahar de apa plata dimineata, pe stomacul gol, de preferat de la frigider;

- cereale integrale, neprelucrate termic (ex: seminte de in/psillium) la micul dejun;
- legume verzi, crude sau gatite in functie de toleranta (fasole verde, mazare, spanac, stevie, loboda, urzici, dovlecei, salata verde, rucola, valeriana, avocado, ceapa verde si usturoi verde cu precautii);
- fructe crude, in compot sau in tarte: mere, pere, piersici, caise, prune, smochine;
- fructe uscate: prune, smochine, curmale;
- lapte, lactate, branzeturi;
- paine integrala, paine cu tarate;
- sucuri de fructe proaspete (portocale, lamai) dimineata pe stomacul gol.

DACA DIAREEA REPREZINTA PROBLEMA PRINCIPALA

De preferat:

- apa plata, ceai de menta;
- orez, paste;
- carne slaba de vitel, de pasare, de peste proaspat (peste de apa dulce, fara grasime);
- oua bine fierte, tari ;
- legume care nu fermenteaza;
- branzeturi uscate (iaurt, branza de vaci, lapte total degresat, telemea slaba de vaca);
- ulei crud adaugat la final in mancare;
- mezeluri slabe: sunca
- paine prajita sau uscata, grisine, sticks-uri
- fructe care nu fermenteaza in compot

Se recomanda un regim din care se elimina:

- cereale;
- conservele
- mezelurile
- legume verzi, crude sau gatite; cartofi;
- lactate proaspete sau cu continut mare de grasimi;
- paine alba proaspata, cozonac, chec, produse de patiserie, biscuiti
- miere, dulceata

De evitat abuzul de excitante cum ar fi alcool, tutun sau cafea

DE RETINUT:

- SII este o afectiune frecventa, de lunga durata cu perioade de exacerbare si perioade asimptomatice.
- Face parte din afectiunile care "nu te omoara, mori cu ea, insa te chinuie toata viata" (prof. dr. Al Oproiu).
- Evaluarea pacientului dupa anumite criterii se efectueaza la medicul de familie.
- Terapie este adecvata simptomatologiei.
- Mergeti urgent la medic daca prezentati semne de alarma.
- Dieta ajuta la ameliorarea simptomatologiei

Bibliografie:

UpToDate

Criterii ROMA IV pentru SII, 2016

Textbook of Gastroenterology/Edited by Tadataka Yamada, Fifth Edition, Blackwell Publishing , 2009

The 16th Edition of Harrison's Principles of Internal Medicine, McGraw-Hill Medical Publishing Division, 2005

Dr. Liana Gheorghe, dr. Cristian Gheorghe, *Vademecum in gastroenterologie, Partea I Afectiuni ale Tubului Digestiv*, Editura Nemira 2002

M. Grigorescu, O.Pascu, *Tratat de Gastroenterologie Clinica, Vol II*, Editura Tehnica Bucuresti, 1997

Iulian Mincu, Viorel T. Mogos, *Bazele Practice ale Nutritiei Omului Bolnav*, Editura Coresi, Bucuresti, 1997

Maria Mota, *Alimentatia Omului Sanatos si Bolnav*, Editura Academiei Romane, Bucuresti, 2005

Catedra de Gastroenterologie a Spitalului Clinic Fundeni, Bucuresti, Conf. Dr. Mircea Manuc, curs pentru studenti, *Sindromul Intestinului Iritabil*