

תסמונת המעי הרגיש – עצות תזונתיות שיכולות להקל מאת טובה קראוזה, דיאטנית קלינית

כמעט אחד מתוך חמישה אנשים סובל מתסמונת המעי הרגיש, ונשים - יותר מגברים. איך אפשר להקל עליה בעזרת התזונה, מה לאכול ולשתות (ומה לא)? הנה כמה עצות שיכולות לעזור.

תסמונת המעי הרגיש: מה וכמה

אם אתם סובלים מתסמונת המעי הרגיש, אתם לא לבד: כ-15-20% מהאוכלוסיה סובלים ממנה ואולי זו הסיבה שתסמונת זו היא התלונה השכיחה ביותר בה נתקלים רופאים. נשים סובלות ממנה יותר: פי 2 עד פי 3 מגברים. ייתכן שההבדלים ההורמונליים בין גברים ונשים משפיעים על כך, במיוחד מכיוון שנשים מדווחות על החמרה בתסמינים בתקופה שסביב המחזור החודשי. התסמונת מאופיינת בכאבי בטן, נפיחות בבטן, שלשולים, עצירות וגזים שמופיעים לעיתים קרובות, מבלי שיש ממצא כלשהו בבדיקות רפואיות. התסמונת כרונית באופייה ונמשכת, לסירוגין, לתקופות ארוכות. למרבה המזל, עבור רוב הסובלים מתסמונת המעי הרגיש התסמינים מתרחשים בעוצמה מתונה, וכן התסמונת אינה קשורה בדלקות או ממאירויות במערכת העיכול, אך עדיין היא פוגמת מאד באיכות החיים של הסובלים ממנה.

האם התזונה יכולה לעזור?

החדשות הטובות הן, שאפשר ברוב המקרים להקל מאד על תסמונת המעי הרגיש בעזרת שינוי התזונה, אורח החיים ומידת הסטרס. ברוב המקרים, שינויים פשוטים בתזונה ובאורח החיים יכולים לספק הקלה מהתסמונת, למרות שהגוף עשוי שלא להגיב באופן מידי לשינויים אלו, המטרה היא למצוא פתרונות לטווח ארוך ולא זמניים בלבד.

מתחייבים לעשות שינוי

תהליך של שינוי תמיד קשה. לפעמים קל לנו יותר להמשיך עם אורח החיים הישן והמוכר למרות החסרונות שהוא טומן בחובו. למשל, לאנשים רבים קשה להתחיל לתכנן מה לאכול במשך היום, לאכול בזמנים קבועים, להביא לעבודה אוכל מהבית במקום לקנות ועוד. הנימוקים מגוונים: "אני עובד כל היום", "יש הרבה ישיבות עם כיבוד ופיתויים" או: "אין לי זמן לאכול בכלל". חשוב לסלק את התירוצים ולזכור שהאכילה הבריאה והמסודרת יכולה לפעמים להיות יעילה יותר מכל תרופה אחרת. אין ספק, זו בהחלט טרחה להכין כל יום מחדש אוכל לעבודה, אבל זה משתלם.

מגייסים הרבה סבלנות

כמו שקורה לפעמים בתהליך של שינוי, לא תמיד רואים תוצאות באופן מידי. פרט לכך, יש מקרים בהם צריך להעלות צריכה של מזונות מסוימים באופן הדרגתי ואיטי. לשם כך חשוב להתאזר בסבלנות. זיכרו שזהו אחד הדברים החשובים ביותר שתוכלו לעשות למען עצמכם.

עצות להתמודדות עם עצירות

שינויים באורח החיים הם הדרך הטובה והבטוחה ביותר לטפל בעצירות. שלושת ההרגלים הבסיסיים שחיוניים לתבנית יציאות תקינה הם מה שאני מכנה "משולש הזהב": תזונה עשירה בסיבים, שתייה מרובה ופעילות גופנית:

1. סיבים תזונתיים: הסיבים הם סוג של פחמימות שגופנו לא מסוגל לעכל, ולכן הם יוצאים בצואה כפי שנכנסו. בזכות עובדה זו, יש לסיבים תפקיד חשוב בשמירה על תבנית תקינה של יציאות כיוון שהם מעלים את נפח הצואה ומרככים אותה. נסו לאכול מזונות עשירים בסיבים כמו פירות, ירקות, דגנים מלאים וקטניות. בעת עריכת הקניות, הסתכלו על הסימון התזונתי ובחרו מזונות המכילים כמות גדולה של סיבים. כמות הסיבים המומלצת היא בין 25 ל- 38 גרם ביום לנשים ולגברים בהתאמה, מסיבים מסיסים ולא מסיסים יחד. הנה כמה דוגמאות לתכולת הסיבים במזונות מסויימים:

המזון	כמות	כמות סיבים בגרמים
סובין חיטה	כף אחת	4.2
ALL BRAN	½ כוס	10
זרעי פשתן טחונים	כף אחת	3
לחם מחיטה מלאה	פרוסה אחת	2
שעועית יבשה מבושלת	½ כוס	5.5
אפונה יבשה מבושלת	½ כוס	8
עדשים יבשות מבושלות	½ כוס	8
אבוקדו	כף אחת גדושה של מחית	1.25
תפוח עץ עם קליפה	1 קטן	3
תפוח עץ ללא קליפה	1 קטן	1
אגס	1 קטן	4
מלפפון עם קליפה	1 בינוני	0.3
חסה	כוס עלים חתוכים	1
תמר	1 מגולען	2
צימוקים	50 יחידות	1

למרות מה שנראה, לא קשה כל כך להגיע לכמות המינימלית המומלצת של סיבים: אכילה של 3 מנות פרי ו- 4 מנות ירק יחד עם מספר פרוסות לחם מחיטה מלאה ומנה של קטניות או דגנים מלאים תספק את כמות הסיבים המומלצת ליום!

אחד המזונות העשירים בסיבים ובעלי השפעה מעודדת יציאות הם זרעי פשתן טחונים. כדאי להתחיל לצרוך אותם באופן הדרגתי, כיוון שאצל חלק מהאנשים הם עלולים לגרום לכאבי בטן אם צורכים כמות גדולה מהם בבת אחת. אפשר, למשל, להתחיל מחצי כפית וכעבור כיומיים להעלות בחצי כפית נוספת וכן הלאה עד כמות של 1-2 כפות ליום.

ניתן גם ליטול תוספי סיבים שאינם מצריכים מרשם רופא כמו אבקת פסיליום, מטאמוציל או דייסיבית. אך חשוב תחילה לקבל את צריכת הסיבים המומלצת דרך התזונה היומיומית, כיוון שתוספים של סיבים עלולים להפריע לספיגת מינרלים. התוספים הללו מסייעים לרכך את הצואה והם בטוחים לשימוש יומיומי. ודאו שאתם שותים כמות מספקת של מים ונוזלים אחרים מידי יום ולא, תוספי הסיבים עלולים להחמיר את העצירות. גם את תוספי הסיבים כדאי לקחת בהתחלה במינון נמוך ולהעלות בהדרגה כדי למנוע גזים.

2. שתיה מרובה – פעמים רבות נתקלתי במטופלים שסבלו מעצירות רק מפני שלא שתו מספיק נוזלים. לפני שפונים לשיטות שונות לטיפול בעצירות, חשוב לבדוק אם שותים מספיק: אין טעם לדבר על מספר כוסות או נוסחאות לחישוב. עקרונית, גברים זקוקים ליותר נוזלים מנשים (כי הם שוקלים יותר ויש להם יותר שרירים) והקריטריון הטוב ביותר הוא צבע השתן – שצריך להיות בצבע צהוב בהיר. על פי

הקצובה המומלצת, נשים זקוקות ל-2.7 ליטרים של מים ליום ממזונות וממשקאות, וגברים, ל-3.7 ליטרים. שימו לב שכמות זו כוללת גם את המים שבמזון. בדיאטה מאוזנת כמות המים שמקבלים מהמזון בלבד עומדת על כליטר, שזה בהחלט לא מעט.

3. פעילות גופנית – כל פעילות גופנית חשובה לבריאות באופן כללי, אך גם מסייעת במניעת עצירות, כיוון שהיא משפיעה על תנועתיות המעי. גם פעילות של 30 דקות ביום מספיקה, ולפי מחקרים מהשנים האחרונות, אפילו 3 מקטעים של פעילות גופנית בני 10 דקות כל אחד שקולים ל-30 דקות של פעילות רצופה.

4. מזונות נוספים שיכולים לעזור – נסו שזיפים יבשים, מיץ שזיפים ותאנים – הם יכולים להקל על העצירות בזכות תכולת הסורביטול שלהם, סוכר אלכוהולי שלא מתעכל במלואו, ולכן מעודד יציאות. עם זאת, הסורביטול עלול לגרום גם לגזים, ולכן צריך לשים לב כאשר צורכים אותם. מאכלים חמוצים כמו יוגורט, עגבניות, מיצי פרי הדר ושומנים צמחיים מגרים את פעילות שרירי המעי ולכן יכולים לעזור.

תוכלו לנסות גם "מרקחת לטיפול בעצירות" לפי המתכון הבא:

לערבל בבלנדר עד לקבלת ממרח סמיך:

100 גרם שזיפים יבשים ללא גלעינים (רצוי להשרות במים לפני כן)

100 גרם משמש יבש (רצוי להשרות במים לפני כן)

100 גרם תאנים יבשות (רצוי להשרות במים לפני כן)

4 כפות דבש

½ כוס מים.

לקחת כפית אחת, עם הקימה בבוקר או לפני השינה + שתית כוס מים.

5. ועוד 5 עצות חשובות –

- אם אתם נוטלים תוספי ברזל, או תכשיר מולטי ויטמין ומינרל שעשיר בו, כדאי לשקול החלפת תכשיר או שינוי של מינון התכשיר הנוכחי. ברזל יכול לגרום לעצירות אצל חלק מהאנשים.
- איכלו בזמנים קבועים.
- איכלו פחות מזונות עתירי שומן וסוכר כמו דברי מאפה מתוקים ושומניים, שדלים בסיבים תזונתיים.
- אל תתאפקו! היו קשובים לגוף וגשו לשירותים ברגע שאתם מרגישים את הצורך ביציאה, גם אם אתם באמצע משהו חשוב. ככל שמתאפקים יותר כך נספגים יותר מים מהצואה והיא הופכת להיות קשה יותר והמשימה אף היא הופכת לקשה יותר...
- הימנעו ככל האפשר משימוש במשלשלים או בסוגי תה משלשל. מוצרים אלו מכילים חומרים אשר מגרים את דפנות המעי. שימוש קבוע בהם עלול לגרום נזק למעי ולחמיר את העצירות. חשוב לזכור ששימוש ארוך טווח במשלשלים, גם בעדינים ביותר שבהם, עלול לגרום לתלות בהם. אין להשתמש במשלשלים עבור נשים הרות וילדים אלא בהוראת רופא.

עצות להתמודדות עם שלשול

- שלשול גורם לאיבוד רב של נוזלים, ולכן חשוב להקפיד על שתיה מרובה. השתיה העדיפה היא נוזלים צלולים כמו מים, סודה, מרק צח, חלק

מהמיצים (אפשר לנסות מיץ תפוחים, מיץ חמוציות או מיץ ענבים) ואכילת גילי או ארטיק קרח.

- מזונות קלים לעיכול שיכולים לסייע בהפחתת תדירות היציאות הם צנימים, ביצה קשה, אורז מבושל, עוף במרק עוף, ירקות של מרק עוף כמו גזר מבושל, קישואים, דלעת, רסק תפוחי עץ, בננה, דייסת אורז של תינוקות ואבקת חרובים.
- הואיל ושלושולים מפחיתים באופן זמני את כמות האנזים לקטאז, שמפרק את סוכר החלב (לקטוז) כדאי להפחית צריכת סוגים מסוימים של מוצרי חלב כמו חלב, לבן וחלק מהיוגורטים והגבינות או להימנע מהם לחלוטין.
- מזונות נוספים שממריצים את פעילות מערכת העיכול וכדאי להימנע מהם הינם מזונות שומניים או מתובלים מאוד וכן קפאין ואלכוהול.
- מומלץ באופן כללי לשמור על כללי בטיחות מזון ולהימנע מאכילת מזונות בתנאים תברואתיים לקויים שעלולים לגרום להרעלת מזון ובעקבות כך, להחמרת השלושולים.

עצות להתמודדות עם גזים וכאבי בטן

- "החשודים המיידים": מספר מזונות ידועים בנטייתם לגרום לגזים לרוב האנשים. אלו הם בעיקר ירקות ממשפחת המצליבים (כרוב, כרובית, ברוקולי, צנון, צנונית, קולורבי, לפת, עלי חרדל ורוקט) וקטניות (שעועית, אפונה, עדשים, חומוס, סויה, מאש, לוביה ועוד).
- פרט למזונות אלו, המזונות הבאים גורמים לאנשים רבים לגזים: בצל, שזיפים יבשים ומיץ שזיפים, משמשים, בננות, צימוקים, לחם מחיטה מלאה, דגני בוקר עתירי סובין, מזונות מתובלים, בירה, משקאות מוגזים, חלב ומוצריו.
- השפעה אישית: יש גם מזונות שיכולים לגרום לאנשים מסוימים לגזים, בעוד שעל אחרים הם לא ישפיעו באותה הצורה. המזונות הללו יכולים להיות כל דבר, ואין בכך חוקיות, כך שיתכן מאוד שלאדם מסוים תירס ואבטיח יגרמו לגזים המלווים בכאבי בטן בעוד שחברו יכול לאכול מהם ללא השפעה דומה.
- נסו לצמצם את כמות המזונות המטוגנים והשמנוניים בתפריט היומי שלכם: שומן מעכב את ריקון הקיבה, ויכול להגביר את תחושת המלאות.
- צמצמו את צריכת הממתקים מקבוצת הסוכרים האלכוהוליים כמו סורביטול, מלטיטול, איזומלטיטול, מניטול וכו'. ממתקים אלו, שנמצאים, למשל, בחלק מסוגי הסוכריות, העוגיות והשוקולדים ללא סוכר, לא מתעכלים במלואם ויכולים להגיע למעי הגס ולהתפרק על ידי החיידקים שם, ותוצרי הלוואי של הפירוק הם גזים.
- באופן זמני – נסו להימנע מצריכת מזונות עשירים בסיבים והחזירו אותם לתפריט באופן הדרגתי בתהליך שאורך אפילו שבועות. אם אתם נוטלים תכשירי סיבים, נסו לצמצם את המינון ולחזור למינון המקורי בהדרגה. ייתכן שתגלו שאתם יכולים להסתדר עם כמות מסוימת של מזונות עשירים בסיבים, אך מעבר לה תסבלו מגזים.
- העדיפו מוצרי חלב דלים בלקטוז כמו חלב דל לקטוז, גבינה צהובה וגבינת קוטג'. תוכלו גם להשתמש בתכשירים שמכילים את האנזים לקטאז (דוגמת

"לקטזין"). את מוצרי החלב איכלו תחילה בכמויות קטנות ועם מזונות נוספים. בחלק מהמקרים יש צורך להורידם לחלוטין מהתפריט.

- ניתן להשתמש בעזרי עיכול שאינם מצריכים מרשם רופא: BEANO נגד גזים כשצורכים מזונות עתירים בסיבים וקטניות (יש לקחת עם תחילת האוכל, כיוון שהיעילות של התכשיר תהיה הרבה ביותר כאשר עדיין אין גזים במעי). ניתן גם לרכוש תכשירי אנזימי עיכול ללא מרשם רופא, אך מומלץ להתייעץ עם הרופא/ה המטפלת לפני תחילת השימוש בהם.
- נסו לאכול ארוחות קטנות ומרובות יותר, במקום שתיים או שלוש ארוחות גדולות.
- איכלו לאט ולעסו היטב את המזון. אכילה מהירה גורמת לבליעת אוויר, ולעיסה לא יסודית גורמת לחתיכות מזון גדולות יחסית להגיע לקיבה ולמעיים. מפאת גודלן, הן לא מתעכלות במלואן והשאירות מגיעות למעי הגס, שם החיידקים ניזונים מאותן שאריות ותוצרי הלוואי של פירוקן הם גזים. הנחת המזלג בזמן הלעיסה יכולה לסייע לכם ללמוד להאט את קצב האכילה וללעוס טוב יותר.
- השתדלו לא לאכול בזמן מתח, חרדה או כשאתם ממהרים מדי. נסו להפוך את זמן האכילה לזמן רגוע, כדי למזער בליעת אוויר בזמן האוכל.
- נסו פרוביוטיקה: אם התסמינים שאתם חשים מופיעים לאחר שימוש באנטיביוטיקה, אפשר להקל עליהם על ידי נטילת כמוסות חיידקים פרוביוטיים או אכילת יוגורט ושתיית משקאות פרוביוטיים (דוגמת אקטימל). כך אפשר להחליף את אוכלוסיית החיידקים במעי שנהרסה על ידי האנטיביוטיקה.
- שתו סוגי תה בעלי השפעה מרגיעה על מערכת העיכול: ראשית, שתייה של משקה חם מתבצעת באיטיות ויש לה השפעה מרגיעה. שנית, נענע, קמומיל ושומר הם צמחים שיכולים לסייע בהפחתת גזים. נענע מכילה מנטול, בעל השפעה נוגדת התכווצות על השרירים החלקים במערכת העיכול, אך עלולה להחמיר צרבת ורפלוקס, למי שסובל מתופעות אלו.

עצות כלליות

- **איכלו בזמנים קבועים** – אל תדלגו על ארוחות, נסו לאכול כל יום פחות או יותר באותן שעות, כדי לסייע בהסדרת היציאות. אם, למשל, אתם סובלים משלשולים, תוכלו לגלות שאכילת ארוחות קטנות ותכופות תשפר את הרגשתכם. אבל אם אתם סובלים מעצירות, דווקא אכילת ארוחות גדולות של מזונות עשירים בסיבים יכולה לסייע במעבר המזון במעיים. עקרונית, ארוחות גדולות עלולות לגרום לכאבי בטן ולשילשול, ועל ידי אכילת ארוחות קטנות יותר, מפחיתים את ה"עומס" שמגיע למעיים בכל פעם. זו הסיבה מדוע כל כך הרבה אנשים סובלים אחרי ארוחה במסעדה, כיוון שהם גם נוטים לאכול מזונות שאינם אוכלים בדרך כלל וגם אוכלים כמויות גדולות של מזונות עתירים בשומן.

- **שתו כמות גדולה של נוזלים** – מים הם המומלצים ביותר, כמובן. אלכוהול ומשקאות שמכילים קפאין מגרים את המעייים ועלולים להחמיר מצב של שלשול, וכן, משקאות מוגזים לכשעצמם גורמים לגזים.
- **עסקו בפעילות גופנית באופן קבוע** – פעילות גופנית מסייעת בהפחתת מתחים ודיכאון, משפיעה על התכווצויות תקינות של המעייים ויכולה לסייע לכם להרגיש טוב יותר באופן כללי. המטרה – לפחות 30 דקות של פעילות גופנית ברוב ימות השבוע. אם אינכם פעילים כרגע, התחילו לאט ובהדרגה העלו את משך זמן הפעילות. אם אתם סובלים משילשולים, כדאי לכוון את מועד הפעילות לזמן ביום בו אינכם סובלים ממנו.
- **זהירות בשימוש בתרופות משלשלות או נוגדות שלשול** – אם אתם משתמשים בתרופות נגד שלשול שאינן מצריכות מרשם רופא כמו אימוודיום, השתמשו במינון הנמוך ביותר שעוזר. בטווח הארוך, תרופות אלו עלולות לגרום לבעיות אם לא משתמשים בהן כיאות. אותו הכלל תקף גם לגבי משלשלים. גם אם אין צורך במרשם רופא, אין זאת אומרת שאין צורך להתייעץ עם הרופא. במיוחד לגבי צמחי מרפא שונים או תכשירים "טבעיים" שאינם נתפסים כתרופות, אך הן מכילות חומרים פעילים שהשפעתם בגוף היא כשל תרופה לכל דבר.
- **סוגי תה מומלצים** – נענע, בבונג (קמומיל), שומר.
- **תבלינים מומלצים** - תיבול המזון בתבלינים הבאים: קימל טחון, כמון, זרעי כוסברה ואגוז מוסקט טחון יכול לסייע במניעת גזים.
- **כדאי לנהל רישום מזון** – אם תרשמו מה אכלתם ואיך הרגשתם לאחר מכן, ומהם התסמינים מידי יום, תרוויחו כלי חשוב להבנת הקשר בין התזונה שלכם, המתחים והתסמינים מהם אתם סובלים. זיכרו: אתם הבלשים של עצמכם ומעקב יכול לסייע לכם לאתר את המזונות שמפריעים לכם ואת אלו שאתם יכולים לאכול ללא חשש. בנוסף, ייתכן שתגלו שאתם יכולים לאכול גם מהמזונות ה"בעייתיים" אך בכמות קטנה יותר. מעקב סדיר יגלה לכם מה הכמות המקסימלית שתוכלו לאכול ללא הפרעה.