

نظام غذائي للقولون موصى به من إعداد مدونة نبض العرب

يُوصي الطبيب المختص المصاب بهذه المتلازمة عادةً أن يقوم ببعض التغييرات على نظامه الغذائي، وذلك لدور هذه الأنظمة الغذائية في علاج الأعراض التي قد تُسببها هذه المتلازمة في بعض الأحيان.

هناك العديد من الأنظمة الغذائية المُتبعة لمرضى القولون العصبي والتي تختلف الاستجابة عليها من شخص لآخر، لتتعرّف عليها:

• النظام الغذائي الشائع لمرضى القولون العصبي

إن أهم نظام غذائي لمرضى القولون العصبي عادةً ما يتضمن الآتي:

• تناول المزيد من الألياف ((Fibers

تكمن أهمية تناول الألياف بسبب مساهمتها في التقليل من الإمساك المرتبط بالقولون العصبي، إذ أنها قد تجعل البراز أكثر ليونة بحيث يعبر بكل سهولة دون أن يُسبب أيّ أضرار، كما أن هناك نوعان من الألياف هما:

الألياف القابلة للذوبان: والتي توجد في كل من الفواكه، ومنتجات الشوفان، والبقول.

الألياف غير القابلة للذوبان: وهي التي توجد في الخضراوات ومنتجات الحبوب الكاملة.

أن تناول الألياف دفعة واحدة بكميات كبيرة قد يُسبب المعاناة من بعض الغازات، وهذا ما قد ينجم عنه ظهور أعراض القولون العصبي، لذلك عادةً ما يُنصح بإضافة الألياف بشكل تدريجي إلى النظام الغذائي أيّ بكمية لا تزيد عن ٢ إلى ٣ غرام بشكل يوميّ من أجل الحد من الغازات والانتفاخ.

كما أشارت العديد من الدراسات والبحوث العلمية المختلفة على أن الألياف القابلة للذوبان أفضل تأثيرًا على تخفيف أعراض القولون العصبي.

• الحد من تناول الغلوتين ((Gluten

قد يُوصي الطبيب المختص المصاب بتجنب الأطعمة التي تحتوي على مادة الغلوتين وهو بروتين موجود في القمح والشعير، وبعد تجنبه لفترة معينة يجب على المصاب مراقبة الأعراض وتقييمها إن كانت في تحسن أم لا.

هناك العديد من الأفراد المصابين بالقولون العصبي يُعانون من أعراض أكثر سوءًا بعد قيامهم بتناول الأطعمة التي تحتوي على الغلوتين على الرغم من عدم إصابتهم بأيّ من الأمراض أخرى.

• ٢. النظام الغذائي الفودماب ((FODMAPs

قد ينصح الطبيب بعض الحالات باتباع نظام غذائي خاص يُساعد في تقليل أو تجنب الأطعمة التي تحتوي على نسب عالية من الكربوهيدرات التي يصعب هضمها، وهذا النوع من الكربوهيدرات يُطلق عليه اسم فودماب.

من أبرز الأطعمة التي تحتوي على الفودماب ما يأتي:

- الفواكه، مثل: التفاح، والتوت، والمانجا.
- الفواكه المعلبة أو الفاكهة المجففة.
- الخضراوات، مثل: الفاصولياء، والملفوف، والخرشوف، والبصل.
- منتجات الألبان، مثل: الحليب وغيره.
- منتجات القمح.
- الأطعمة التي تحتوي على شراب الذرة عالي الفركتوز، والعسل.

- الحلوى والعلكة وغيرها من المنتجات.

تغييرات في نمط الحياة لمرضى القولون العصبي

بعد التعرف على نظام غذائي لمرضى القولون العصبي يُساعدهم في تحسين الأعراض، لا بدّ من إجراء بعض التغييرات الحياتية لتخفيف الأعراض أيضًا، أهمها:

- التّأني عند تناول الوجبات.
- مضغ الطعام بشكل جيد قبل القيام ببلعه.
- محاولة عدم تفويت أيّ وجبة من وجبات الطعام الثلاث.
- تجنب تناول الطعام في أوقات متأخرة من الليل.
- ممارسة بعض التمارين الرياضية بشكل مستمر، مثل: ركوب الدرجات، أو المشي، أو السباحة.
- استخدام المكونات الطازجة عند القيام بعمل بعض المأكولات المحلية.
- تجنب الأطعمة التي تعمل على تحفيز أعراض القولون العصبي، مثل: البصل والثوم.
- استخدام البكتيريا النافعة (Probiotics) من أجل التأكد إن كان له مساهمة في التحسين الحالة في مثل هذه الحالات أم لا.
- عدم شرب أكثر من ٣ أكواب من الشاي أو القهوة في اليوم الواحد.
- تجنب المشروبات الغازية والكحولية.