



# Синдром Подразненого Кишечника

## Як знову жити легко?

Рекомендації для пацієнтів

### *Рекомендації лікаря*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Синдром подразненого кишечника (СПК) може приносити багато проблем, та мало хто знає, що справа саме в ньому! Як часто ви собі казали щось на кшталт: «Це я, мабуть, щось не те з'їв», «Та то все нерви», «В мене просто слабкий кишечник, як у мами» та інше? Кожен 10-й житель планети страждає від чутливого кишечника, а це загалом 760 000 000 людей у світі! [1]

Основні ознаки чутливого кишечника:

## ОЗНАКА №1:

### БІЛЬ (ДИСКОМФОРТ) У ЖИВОТІ

*Дискомфорт у животі описують зазвичай так: «живіт крутить» або «живіт ниє». Його локалізація може бути різною, але частіше він турбує зліва та трохи нижче пупка. Цей стан неприємний, помітний, але не інтенсивний, може посилюватися після їжі. Людина відчуває, що їй стане легше, якщо вона сходить до туалету або у неї відійдуть гази.*

## ОЗНАКА №2:

### ЗДУТТЯ ЖИВОТА

*Люди описують цей стан такими словами: «дує живіт», «з'їв трохи, а живіт переповнений», «як ніби кишечник перерозтягнутий». Це дуже неприємне відчуття, через яке людині часто доводиться відмовлятися від носіння тісного одягу та поясів, шукати собі зручне положення чи намагатися позбутися цього відчуття, відвідавши туалет.*

## ОЗНАКА №3:

### ЗАКРЕПИ ТА/АБО ДІАРЕЯ

*У деяких людей стан чутливого кишечника, або синдром подразненого кишечника (СПК) проявляє себе закрепками, в когось — діареєю. А є і такі, у кого в один і той же місяць при незмінній дієті можуть спостерігатися обидва ці стани.*

Окрім перерахованих ознак чутливого кишечника, доволі часто люди з такою проблемою витрачають досить багато часу на боротьбу з непередбачуваним кишечником, будучи постійно в пошуку туалетних приміщень поруч з собою та постійно думаючи про продукти, які вони споживають для того, щоб не погіршити прояви чутливого кишечника.

# ДЕТАЛЬНІШЕ ПРО СИНДРОМ ПОДРАЗНЕНОГО КИШЕЧНИКА

## Чому виникає?

Підвищення чутливості кишечника може виникнути внаслідок: перенесеної кишкової інфекції; стресів, депресії; тривалого неправильного харчування; вживання газоутворюючих продуктів, жирної їжі; надмірного вживання кави, чаю та інших кофеїновмісних напоїв; вживання алкогольних напоїв; прийому окремих медпрепаратів.

Загалом, досить розповсюджений набір проблем та особливостей способу життя сучасної людини – багато напруження та стресу, недостатній відпочинок, їжа похапцем та шкідливі звички. Комуś щастить більше і він роками не має жодних наслідків, а хтось, нажаль, стикається з одним або кількома проявами чутливого кишечника.

## Чому кишечник гостро відчуває деякі продукти, стреси та інше?

Вчені виділяють такі ймовірні чинники:

- мікрозапалення, що виникає в кишечній стінці;
- порушення якісного складу мікрофлори кишечника.

Це призводить до того, що м'язовий шар кишечника змінює свою рухливість, стаючи або гіперактивним, або спазмованим. Крім цього, підвищується чутливість нервових рецепторів, що містяться в стінці кишечника. Вони стають більш чутливими і до болю, і до гормонів та гормоноподібних речовин, які регулюють роботу кишечника. Тобто фактор за фактором, стрес за стресом — все це підвищує чутливість кишечника. Якщо перевести на нормальну мову, ви відчуваєте дискомфорт та невчасні раптові поклики до туалету.

## Рекомендації для людей з чутливим кишечником

Хоча ця боротьба може бути емоційно виснажливою та складною, є стратегії, які допоможуть Вам налаштувати гармонію свого кишечника і не відчувати його проявів.

“ Гармонія в кишечнику – гармонія в житті! ”

## Емоційний стан

- Чутливий кишечник може заважати вашій здатності насолоджуватися сімейними справами та зустрічами з друзями. Це може вплинути на вашу здатність бути батьком або партнером таким, яким ви хотіли б бути, або виконувати взяті на себе зобов'язання.
- Пам'ятайте, що багато в чому спокійний розум означає і спокійніше тіло (і, у вашому випадку, спокійний кишечник). Зважаючи на це, зробіть все можливе, щоб знайти час для відпочинку та занять, які вам також подобаються.
- Це може призвести до почуття провини, а також до стресу. Важливо, щоб Ви розуміли, що це не Ваша вина і просили, щоб інші ставились до Вас з розумінням.
- Облаштуйте приміщення для релаксації, яке допоможе позбавити вас емоційного тягаря.
- Попросіть близьких людей та колег підмінити Вас, якщо прояви чутливого кишечника не дають Вам займатися повсякденними справами.
- Фізичний стан
- Ваш шлях до визначення оптимальної дієти може бути досить складним. Певна їжа може не викликати симптомів одного дня, але стати причиною дискомфорту наступного. У зв'язку з цим зміни у вашому харчуванні мають відслідковуватись. Оптимальну дієту може порекомендувати лікар-гастроентеролог, або лікар-дієтолог.
- Ведіть щоденник харчування для виключення продуктів, що провокують неприємні відчуття у кишково-шлунковому тракті.
- Якщо закріп є вашим переважаючим станом, намагайтесь витримувати регулярний графік прийому їжі. Ви можете виявити, що вживання великого сніданку, гарячого напою та деяких корисних жирів може послужити спусковим механізмом для дефекації.
- Якщо боротьба з частими випорожненнями кишечника є вашим найбільшим викликом, зосередьтесь на заходах, які дозволять зберегти ваш кишечник в спокої. Це означає їсти невеликі порції їжі кожні кілька годин, використовувати методи управління стресом і бути завжди напоготові до надзвичайних ситуацій.
- Якщо серії закріпів і діареї постійно чергуються, скористайтесь підходом, який охоплює всі наведені вище поради.
- Соціальне життя
- Багато людей не в курсі того, як саме працює кишечник, тому може виникнути багато непорозумінь щодо Вашої проблеми. Обмін деякою інформацією щодо чутливого кишечника може допомогти зрозуміти людям не лише як ви себе почуваєте, але й чому вам можуть

знадобитися спеціальні умови житла і праці – навіть якщо це просто означає випадковий “пропуск”, або скасування певних зобов'язань.

- Встановіть відвертий тон розмови, кажучи про чутливий кишечник. Хоча ваш стан супроводжується деякими небажаними симптомами та обставинами, вони не є ганебними. Якщо вам не комфортно, натомість можете сказати: “У мене проблеми зі шлунком”.
- Соціальні зв'язки та контакт мають важливе значення для фізичного та психічного здоров'я. З чутливим кишечником, вам потрібно буде використовувати впевненість і креативність, щоб підтримувати зв'язки з друзями.
- Наприклад, якщо ви виходите на вечерю раз на місяць з близькими друзями, але ресторан, який вони вибирають, не зручний для Вас – працюйте на випередження та порадьте інші варіанти. Ви навіть можете запланувати з ними іншу подію (наприклад, сходити у кіно), а вечерю запропонуйте насолодитись з ними в інший час.

У вас є обмеження. Будьте гнучкими, але не за рахунок свого здоров'я.

## Сплануйте свій день

- По можливості плануйте свій день відповідно до власного годинника. Іншими словами, якщо ваші симптоми посилюються вранці, спробуйте запланувати зустрічі на день.
- Для душевного спокою може бути дуже корисно добре розуміти, де знайти туалет, і завжди мати доступ до резервної сумки з дитячими серветками та одягом переодягання, якщо вони вам потрібні.

## Рекомендації з харчування

Для подолання проявів чутливого кишечника Українська Гастроентерологічна Асоціація рекомендує здоровий спосіб життя, фізичні вправи, психологічну рівновагу, виключення алкоголю, жирної, гострої і газоподібної їжі, обмеження кількості і розмірів порцій, дієту з низьким вмістом FODMAPs, розчинні волокна, масло м'яти перцевої та пробіотики. [2]

## FODMAPS ДІЄТА

Дієта з низьким вмістом FODMAP була розроблена дослідниками Університету Monash в Мельбурні, Австралія для допомоги пацієнтам з синдромом подразненого кишечника. Дослідження, проведені по всьому світу зараз підтвердили її ефективність у пацієнтів з СПК. [5]

“FODMAP” – це абревіатура, яка означає: ферментовані, олігосахариди, дисахариди, моносахариди та (and) поліоли.

За рахунок свого малого молекулярного розміру, ці речовини за допомогою

осмотичного ефекту збільшують водний вміст тонкого кишечника, і так як вони легко ферментуються бактеріями, збільшують продукцію газу. Таким чином, вони ростягують кишечник і провокують біль і дискомфорт. Ось деякі приклади продуктів з високим вмістом FODMAP та альтернативи таким продуктам з рекомендацій Всесвітньої Гастроентерологічної Організації. [3]

Харчова група	Найбільша кількість FODMAP	Прийнятні альтернативи
Фрукти	Яблука, абрикоси, вишні, черешні, ожина, манго, нектарини, персики, груші, хурма, сливи, кавуни, гранат, консервовані фрукти	Банани, чорниця, грейпфрут, виноград, лимон, лайм, мандарин, апельсин, маракуйя, малина, ревінь, полуниця
Овочі	Артишоки, спаржа, цвітна та брюсельська капуста, часник, гриби, цибуля, цибуля-шалот, горох, зелена цибуля (біла частина), зелений перець	Морква, чилі, часник, огірок, баклажан, імбир, зелена квасоля, салат-латук, оливки, пастернак, перець, картопля, шпинат, томати, цукіні
Джерела протеїну	Бобові, фісташки, кешью, рафіновані продукти, напівфабрикати, ковбаси	Вся свіжа яловичина, курка, ягня, свинина, телятина, горіх макадамія, арахіс, фундук і кедрові горішки, яйця, темпі, тофу
Хліб та крупи	Пшениця, жито, ячмінь, манка, кускус	Гречка, кукурудза, овес, полента, кіноа, рис, жито
Молочні продукти	Згущене або концентроване молоко, домашній сир або рикотта, заварний крем, морозиво, молоко, йогурт	Вершкове масло, безлактозне молоко, безлактозний йогурт, інші сири, рисове молоко
Інше	Мед, сорбітол або манітол, кукурудзяний сироп з високим вмістом фруктози, фруктоза, пиво, газовані та фруктові напої	Цукор, глюкоза

Виключаючи данні продукти можна отримати поліпшення у прояві ваших симптомів СПК. Після того, як Ви налагодите харчування, поступово можна включати певні продукти, з переліку.

## Пробіотики

Нещодавно проведені дослідження підтверджують роль пробіотиків при СПК, але також підкреслюють факт, що ефект пробіотиків при СПК, також як і в будь-яких інших випадках, високо штам-специфічний. Штам *Bifidobacterium Infantis* 35624 добре вивчений та має доведену ефективність при СПК [4].

1. A. Harper. The Role of Bacteria, Probiotics and Diet in Irritable Bowel Syndrome. *Foods* 2018, 7, 13.
2. Клінічні рекомендації Української Гастроентерологічної Асоціації з ведення хворих на Синдром Подразненого Кишківника.
3. World Gastroenterology Organization (WGO) Global Guidelines. Diet & the Gut. (Makharia et al., 2018).
4. World Gastroenterology Organization (WGO) Global Guidelines. Irritable Bowel Syndrome. 2015.
5. Varju, Peter et al. "Low fermentable oligosaccharides, disaccharides, monosaccharides and polyols (FODMAP) diet improves symptoms in adults suffering from irritable bowel syndrome (IBS) compared to standard IBS diet: A meta-analysis of clinical studies." *PloS one* vol. 12,8 e0182942. 14 Aug. 2017, doi:10.1371/journal.pone.0182942.

# альфloreкс™

*B. infantis* 35624®



Дізнайтеся більше про перший та єдиний пробіотик в Україні Альфлорекс™, який містить Bifidobacterium infantis 35624®, що доведено зменшує відчуття дискомфорту, здуття, сприяє нормалізації роботи кишечника і випорожнень у осіб з чутливим кишечником.

[www.alflorex.org.ua](http://www.alflorex.org.ua)

Зручно замовити онлайн.

Де придбати  
альфloreкс™ ?

АПТЕКА 9+1

АПТЕКА БАЖАННО  
ЗДОРОВ'Я

аптека  
доброго дня

ПОДОРОЖНИК  
мережа аптек

АПТЕКА  
НИЗЬКИХ ЦІН®



1 капс./добу



## Гармонія у кишечнику – гармонія в житті

Реклама дієтичної добавки, дозволеної до продажу в Україні CEO №8/679 від 28.02.2017. Не є лікарським засобом. Щоб виключити будь-яке недіагностоване захворювання, перед вживанням зверніться до лікаря. Вживання дієтичної добавки не повинно замінити здорового способу життя та різноманітне і збалансоване харчування.

ТОВ «БІОКОДЕКС УКРАЇНА»:  
Київ, Україна, 04073, Бізнес центр СП Хол, поверх 8,  
пр-т С. Бандери, 28-А (літера Г).  
Тел./факс: +38 (044) 237 77 84.

AL 33 11.09.2019

BIOCODEX   
переконалива та щира турбота про здоров'я