

ΔΥΣΚΟΙΛΙΟΤΗΤΑ

10 ΤΡΟΦΙΜΑ ΣΥΜΜΑΧΟΙ



ΠΑΡΗΣ ΠΑΠΑΧΡΗΣΤΟΣ
ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΟΣ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΣ M.SC



Έχουν περάσει μέρες από τότε που πήγες τελευταία φορά τουαλέτα, νιώθεις φουσκωμένος/η και η δυσφορία δε σε αφήνει να ηρεμήσεις. Μάλλον, η δυσκοιλιότητα σου έχει χτυπήσει την πόρτα, επηρεάζοντας οτιδήποτε και αν κάνεις.

Γνωρίζω αυτό το συναίσθημα και σου έχω αυτό που χρειάζεσαι! Παρακάτω θα βρεις **10 τρόφιμα** που θα σε βοηθήσουν να ενεργηθείς και να ανακουφιστείς άμεσα από τα συμπτώματα της δυσκοιλιότητας.

Σε περίπτωση που δεν ξέρεις πως να τα εντάξεις στη διατροφή σου, μερικές έξυπνες ιδέες σε περιμένουν σε αυτό το ebook, για να διευκολύνουν την κατάσταση!

Καλή Ανάγνωση

Γιάννης Παπαχρήστος



ΛΙΝΑΡΟΣΠΟΡΟΣ 1



Πώς λειτουργεί

- Ο λιναρόσπορος είναι πλούσιος σε **διαλυτές** και **αδιάλυτες φυτικές ίνες**. 1 κουταλιά της σούπας (9 γραμμάρια) άσπαστου λιναρόσπορου αρκούν για να πάρεις 2,5 γραμμάρια φυτικών ινών, καλύπτοντας το 10% των ημερήσιων αναγκών σου.
- Οι σπόροι περιέχουν έλαιο, που προσδίδει **λιπαντικές ιδιότητες**, διευκολύνοντας τη διέλευση των κοπράνων.

Πώς να το εντάξεις στη διατροφή σου

- Μπορείς να τον βρεις σε **3 μορφές**, άσπαστο, αλεσμένο και σε μορφή ελαίου.
- Χρειάζονται **1-4 κουταλιές** αλεσμένου λιναρόσπορου, για να σε βοηθήσουν να πας τουαλέτα.
- Μπορείς να τον **προσθέσεις στα δημητριακά ή στη βρώμη σου**, στο γιαούρτι σου, αλλά και να τον βρεις ως συστατικό αρτοσκευασμάτων, όπως το ψωμί.
- Εναλλακτικά, μπορείς να προσθέσεις **1 κουταλιά της σούπας αλεσμένου λιναρόσπορου** σε ένα ποτήρι νερό και να το πιείς 1-2 φορές την ημέρα.

ΣΥΚΟ 2



Πώς λειτουργεί

- Είναι **πλούσιο σε φυτικές ίνες**. Ένα **μεσαίο φρέσκο σύκο** (περίπου 50 γραμμάρια) περιέχει **1,5 γραμμάρια φυτικών ινών**. Επιπλέον, μόλις μισό φλιτζάνι (80 γραμμάρια) αποξηραμένων σύκων περιέχει 7,9 γραμμάρια φυτικών ινών, που είναι σχεδόν το 32% των ημερήσιων αναγκών σου.
- Περιέχει ένα ένζυμο, που πιθανώς συμβάλλει στη λειτουργία το εντέρου, βοηθώντας στην πέψη των πρωτεϊνών.

Πώς να το εντάξεις στη διατροφή σου

- Μπορείς να καταναλώσεις τα σύκα, τόσο στη **φρέσκια** όσο και στην **αποξηραμένη τους μορφή**.
- Βάλε σύκα στο μαγειρευτό κρέας που φτιάχνεις, ταιριάζει τέλεια και δίνει μια γλυκιά γεύση.
- Κρασί και πλατό τυριών; Πρόσθεσε λίγα αποξηραμένα σύκα στο πλάι για να το αναβαθμίσεις.
- Φτιάξε το δικό σου **συκόμελο**. Είναι πανεύκολο, αρκεί να βράσετε τα σύκα με νερό. Μπορείς να το χρησιμοποιήσεις σε αλμυρές και σε γλυκές συνταγές.

ΑΚΤΙΝΙΔΙΟ 3



Πώς λειτουργεί

- Ένα ακτινίδιο (περίπου 75 γραμμάρια) περιέχει περίπου 2,3 γραμμάρια φυτικών ινών, που είναι το **9% των ημερήσιων αναγκών**. Μπορούν να αυξήσουν τον όγκο των κοπράνων, ανοίγοντας το δρόμο προς την τουαλέτα.
- Περιέχει το ένζυμο, **ακτινιδίνη**, που βοηθάει στην πέψη των πρωτεϊνών από το στομάχι και το λεπτό έντερο, διευκολύνοντας τη συνολική λειτουργία του πεπτικού συστήματος.

Πώς να το εντάξεις στη διατροφή σου

- Αρχικά, να σου πω ότι μπορείς να φας και τη φλούδα! Είναι πλούσια σε φυτικές ίνες, φυλλικό οξύ και βιταμίνη Ε.
- Μπορείς να τα βάλεις στη **φρουτοσαλάτα** ή το γιαούρτι σου, μαζί με λίγο μέλι.
- Αν είσαι από αυτούς που τους ενοχλεί η αίσθησή τους, κατά τη μάσηση, μπορείς να τα πολτοποιήσεις, μαζί με άλλα φρούτα, φτιάχνοντας το αγαπημένο σου **smoothie**.
- Δοκίμασε να τα προσθέσεις στις σαλάτες σου, δίνοντας τη γλυκώξινη γεύση και τη δροσιά που χρειάζεται.

ΑΧΛΑΔΙ 4



Πώς λειτουργεί

- Καλύπτει το 22% των φυτικών ινών που χρειάζεσαι μέσα στη μέρα, καθώς περιέχονται περίπου 5,5 γραμμάρια φυτικών ινών σε ένα μεσαίου μεγέθους αχλάδι (περίπου 178 γραμμάρια).
- Τα αχλάδια είναι πιο πλούσια σε **φρουκτόζη** και **σορβιτόλη**, σε σύγκριση με άλλα φρούτα. Τα σάκχαρα αυτά απορροφώνται ελάχιστα, επομένως καταλήγουν στο παχύ έντερο, όπου απορροφούν νερό και δρουν σαν φυσικά καθαρτικά.

Πώς να το εντάξεις στη διατροφή σου

- Εκτός από σνακ, μπορείς να τα απολαύσεις στη **σαλάτα** σου ή μαζί με **τυριά**.
- Πρόσθεσε λίγο αχλάδι στο **γιαούρτι** σου ή πάνω από μια φέτα με φυστικοβούτυρο.
- Θα βρεις, επίσης, άπειρες συνταγές για γλυκά. Μια δοκιμή της αχλαδόπιτας θα σε ανταμείψει!

ΔΑΜΑΣΚΗΝΟ 5



Πώς λειτουργεί

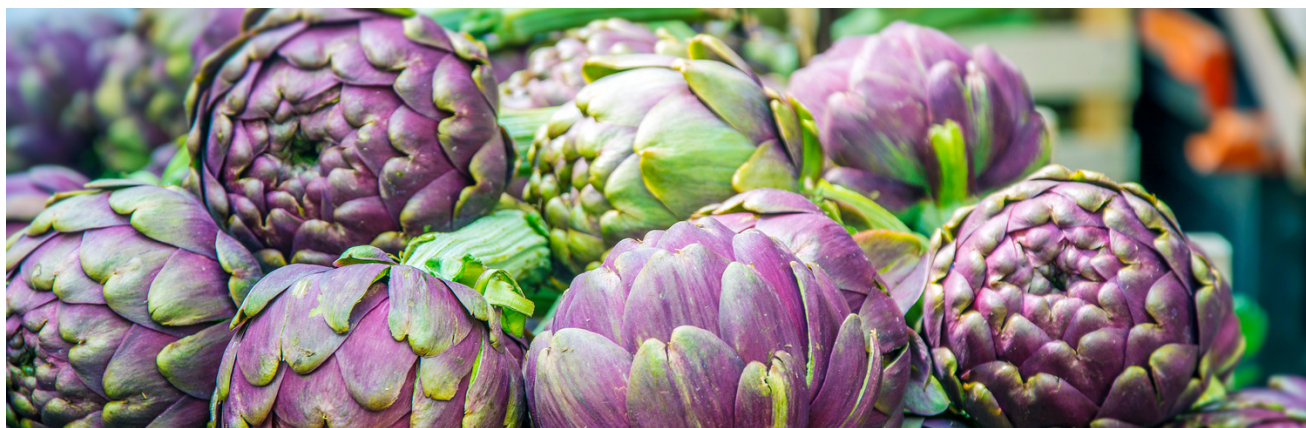
- Περιέχει **κυτταρίνη**, μια αδιάλυτη φυτική ίνα, που βοηθάει στη συσσώρευση νερού και άρα στη **διόγκωση των κοπράνων**
- Περιέχει το σάκχαρο, σορβιτόλη που επίσης δρα με παρόμοιο τρόπο κατά την πέψη στο παχύ έντερο.
- Είναι πλούσιο σε **φαινολικές ενώσεις**, που διεγείρουν τα ευεργετικά βακτήρια του εντέρου.

Πώς να το εντάξεις στη διατροφή σου

- Μπορείς να τα καταναλώσεις **ωμά ή αποξηραμένα**. Προτίμησε τα αποξηραμένα, χωρίς πρόσθετη ζάχαρη, που αυξάνει τις θερμίδες τους.
- 3-4 δαμάσκηνα την ημέρα είναι αρκετά για να σε βοηθήσουν να πας τουαλέτα.
- Δοκίμασέ τα στο πρωινό σου μαζί με γιαούρτι ή βρώμη.
- Βάλε τα στο κοκκινιστό κρέας και θα με θυμηθείς!
- Κόψε τα αποξηραμένα δαμάσκηνα σε κομματάκια και πρόσθεσέ τα στο κέικ που θα φτιάξεις την επόμενη φορά.

ΑΓΚΙΝΑΡΕΣ

6



Πώς λειτουργεί

- Περιέχουν **πρεβιοτικά**, δηλαδή υδατάνθρακες που δεν πέπτονται, όπως η ινουλίνη, και χρησιμοποιούνται σαν τροφή από τα ευεργετικά βακτήρια του εντέρου, βοηθώντας τα να πολλαπλασιαστούν αλλά και να προστατευθούν από την ανάπτυξη άλλων επιβλαβών βακτηρίων.
- Τα πρεβιοτικά μπορούν να αυξήσουν τόσο τη **συχνότητα των κενώσεων**, όσο και να βελτιώσουν τη συνοχή των κοπράνων σου.

Πώς να το εντάξεις στη διατροφή σου

- Μπορείς να τις βρεις **φρέσκιες** ή έτοιμες καθαρισμένες σε **κατεψυγμένη μορφή**, που θα σε απαλλάξουν από τον κόπο της προετοιμασίας.
- Είναι πολύ καλή επιλογή για το μεσημεριανό σου γεύμα, μαγειρεύοντας τες σαν λαδερό, αλλά μπορείς να τις ψήσεις και στο φούρνο ή να τις προσθέσεις σε μια ομελέτα.
- Πιθανώς να μην το γνωρίζεις, αλλά οι ωμές αγκινάρες είναι ένας ιδιαίτερος μεζές. Πρόσθεσε λεμόνι, αλάτι και ελαιόλαδο, για μια γρήγορη γευστική εμπειρία, με πολλά θρεπτικά συστατικά.

ΟΣΠΡΙΑ 7



Πώς λειτουργεί

- Σίγουρα θα έχεις ακούσει για τη **θεραπευτική ιδιότητα** των οσπρίων στη **δυσκοιλιότητα**. Τα φασόλια, τα ρεβίθια και οι φακές είναι σημαντικές πηγές αδιάλυτων και διαλυτών φυτικών ινών. Αυτό σημαίνει ότι μπορούν να σε ανακουφίσουν, αυξάνοντας τον όγκο και το βάρος των κοπράνων, καθώς και διευκολύνοντας τη διέλευση τους.
- Μισό φλιτζάνι (99 γραμμάρια) μαγειρεμένης φακής, περιέχουν 7,8 γραμμάρια φυτικών ινών, καλύπτοντας το 31% των ημερήσιων αναγκών σου.

Πώς να το εντάξεις στη διατροφή σου

- Τα όσπρια, εκτός από τις κλασικές συνταγές, που μπορεί να έχεις στο μυαλό σου, σε **σούπες** ή **λαδερά**, είναι εξαιρετικά και σε **σαλάτες**. Πρόσθεσε κόκκινα φασόλια στη σαλάτα σου, εκτός ότι θα σε εφοδιάσουν με θρεπτικά συστατικά, θα σε μεταφέρουν και στο Μεξικό με μία μόνο μπουκιά!
- Τα όσπρια είναι, επίσης, ιδανικά για να φτιάξεις **ντιπ**. Δοκίμασε να ετοιμάσεις το δικό σου χούμους από ρεβίθια, για να αποφύγεις τις έτοιμες σως του εμπορίου και να εμπλουτίσεις γευστικά τα γεύματά σου.



Πώς λειτουργεί

- Μπορεί να μην σου αρέσουν, αλλά το έντερό σου τις λατρεύει! Μία μερίδα (240 γραμμάρια) βρασμένες και στραγγισμένες μπάμιες περιέχουν 8 γραμμάρια φυτικών ινών, καλύπτοντας το **32%** των **ημερήσιων αναγκών** σου.
- Η βλέννα, που βλέπεις στις μπάμιες εμποδίζει την ανάπτυξη των βλαβερών βακτηρίων στο στομάχι και σε συνδυασμό με τις φυτικές ίνες λιπαίνει το παχύ έντερο, εξασφαλίζοντας την αβίαστη και φυσιολογική κίνηση του.

Πώς να το εντάξεις στη διατροφή σου

- Θες κάτι να τσιμπολογήσεις ή ένα διαφορετικό συνοδευτικό; Οι ψητές μπάμιες, γίνονται πανεύκολα και μπορούν να γίνουν η γκουρμέ προσθήκη στο πιάτο σου.
- Δοκίμασε να τις κάνεις **τουρσί με μπαχαρικά**, όπως μαύρο πιπέρι, σπόρους μουστάρδας και σπόρους μαραθου. Θα με θυμηθείς!
- Αν δε σου αρέσει η “γλοιώδης” υφή τους, προτίμησε τες με όξινους συνδυασμούς, όπως **λεμόνι ή ξύδι**, που μειώνουν αυτήν την αίσθηση.

ΚΕΦΙΡ 9



Πώς λειτουργεί

- Περιέχει **προβιοτικά**, δηλαδή ευεργετικούς για το έντερο, μικροοργανισμούς, που βοηθούν στη συνολική του λειτουργία.
- Πίνοντας **κεφίρ** θα πηγαίνεις συχνότερα στην τουαλέτα, αλλά και τα κόπρανά σου θα έχουν καλύτερη σύσταση. Επιπλέον, θα αποφύγεις και το φούσκωμα.

Πώς να το εντάξεις στη διατροφή σου

- Μπορείς να βρεις στο σούπερ μάρκετ έτοιμα ροφήματα, με γεύσεις διάφορων φρούτων. Έχουν γλυκιά γεύση και αφήνουν μία “ευχάριστη αίσθηση”, όπως μεταφράζεται η λέξη κεφίρ στα ελληνικά.
- Μπορείς να φτιάξεις το δικό σου ρόφημα, με κόκκους κεφίρ, τους οποίους θα τοποθετήσεις σε γάλα. Συνήθως οι κόκκοι πηγαίνουν από χέρι σε χέρι, για αυτό αν ακούσεις ότι ο γείτονάς σου φτιάχνει το δικό του κεφίρ, ξέχνα τις διαφορές σας και ζήτα του μερικούς!

ΠΙΤΟΥΡΟ 10



Πώς λειτουργεί

- Το πίτουρο είναι το εξωτερικό μέρος των σπόρων των σιτηρών. Είναι πλούσιος σε **φυτικές ίνες, διαλυτές και αδιάλυτες**. Συχνότερα, θα συναντήσεις πίτουρο βρώμης, που περιέχει 15,4 γραμμάρια φυτικές ίνες ανά 100 γραμμάρια, περίπου 1,5 φορές περισσότερες φυτικές ίνες από τη βρώμη χωρίς πίτουρο.
- Το πίτουρο σιταριού περιέχει με 42,8 γραμμάρια φυτικών ινών ανά 100 γραμμάρια και είναι πλούσιο σε πρεβιοτικά.

Πώς να το εντάξεις στη διατροφή σου

- Θα τα βρεις στα ράφια του σούπερ μάρκετ στο τμήμα των δημητριακών, συνήθως σε συνδυασμούς με αποξηραμένα φρούτα, για να τους αξιοποιήσεις στο πρωινό σου με γιαούρτι ή γάλα.
- Μπορείς να τα χρησιμοποιήσεις για να φτιάξεις διάφορες συνταγές, όπως κρέπες, muffin, μπάρες και ψωμιά, αντικαθιστώντας το κλασικό αλεύρι.

6 Ο Δ Η Γ Ι Ε Σ

Ν Α Ε Χ Ε Τ Ε Υ Π Ο Ψ Η



Οι φυτικές ίνες είναι ο σύμμαχός σου! Προσπάθησε να εντάξεις, φρούτα, λαχανικά και όσπρια στην καθημερινή σου διατροφή, για να προλάβεις περιστατικά δυσκοιλιότητας, αλλά και για να αντιμετωπίσεις τα συμπτώματά της.



Όποιος βιάζεται, σκοντάφτει. Αν οι φυτικές ίνες, δεν ήταν μέρος της διατροφής σου μέχρι τώρα, πρόσθεσέ τις σταδιακά. Μια μεγάλη ποσότητα, σε διάστημα μόλις λίγων ημερών, μπορεί να σου δημιουργήσει φούσκωμα, λόγω της παραγωγής αερίων.



Νεράκι, το θαυματουργό! Για να σε ωφελήσουν ακόμη περισσότερο οι φυτικές ίνες, χρειάζεται να τις συνδυάζεις με υγρά. Προσπάθησε να πίνεις 1,5-2 λίτρα νερό, καθ'όλη τη διάρκεια της ημέρας.



Πες “όχι” στα επεξεργασμένα τρόφιμα. Περιέχουν ελάχιστες ή καθόλου φυτικές ίνες. Επίσης, παίρνουν τη θέση υγιεινότερων επιλογών στο μενού σου. Σκέψου πόσες φορές έχεις φάει πίτσα, παραλείποντας τη σαλάτα σου.



Άσε λίγο χώρο στο στομάχι σου για...μικροοργανισμούς. Το γιαούρτι, το κεφίρ, τα τουρσιά έχουν αυτά τα “καλά” βακτήρια, που θα βοηθήσουν το έντερό σου.



Αν δεις ότι τα συμπτώματα δεν υποχωρούν, μην το παρακάνεις με τη διατροφή. Επισκέψου έναν γιατρό, για να σου δώσει τη λύση που χρειάζεσαι.

ΔΥΣΚΟΙΛΙΟΤΗΤΑ

10 ΤΡΟΦΙΜΑ ΣΥΜΜΑΧΟΙ

Βιβλιογραφία

Sturtzel, B. et al., 2009. Use of fiber instead of laxative treatment in a geriatric hospital to improve the wellbeing of seniors. *The Journal of Nutrition, Health and Aging*, 13(2), pp.136–139, Διαθέσιμο στο: 10.1007/s12603-009-0020-2

Xu, J. et al., 2012. Laxative effects of partially defatted flaxseed meal on normal and experimental constipated mice. *BMC Complementary and Alternative Medicine*, 12(1), Διαθέσιμο στο: doi: 10.1186/1472-6882-12-14

Lever, E. et al., 2014. Systematic review: The effect of prunes on gastrointestinal function. *Alimentary Pharmacology & Therapeutics*, 40(7), pp.750–758. Διαθέσιμο στο: doi: 10.1111/apt.12913

Reiland, H. & Slavin, J., 2015. Systematic review of pears and health. *Nutrition Today*, 50(6), pp.301–305, Διαθέσιμο στο: 10.1097/NT.0000000000000112

Richardson, D.P., Ansell, J. & Drummond, L.N., 2018. The nutritional and health attributes of kiwifruit: A review. *European Journal of Nutrition*, 57(8), pp.2659–2676, Διαθέσιμο στο: doi: 10.1007/s00394-018-1627-z

Elkhalifa, A.E. et al., 2021. Okra (*Abelmoschus Esculentus*) as a Potential Dietary medicine With Nutraceutical importance for sustainable health applications. *Molecules*, 26(3), p.696, Διαθέσιμο στο: doi: 10.3390/molecules26030696



Πάρης Παπαχρήστος



www.facebook.com



www.youtube.com



www.instagram.com