

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΕ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΑ ΤΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΣΟΥ ΕΥΕΡΕΘΙΣΤΟΥ ΕΝΤΕΡΟΥ

ΠΑΠΑΧΡΗΣΤΟΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΑΣ
Διαιτολόγος Διατροφολόγος, M.Sc.

info@diaitologos.com

www.diaitologos.com





ΛΙΓΑ ΛΟΓΙΑ ΓΙΑ ΜΕΝΑ

Γεννήθηκα στην Αθήνα στις 3/11/1976. Το 2000 ολοκλήρωσα τις προπτυχιακές του σπουδές στο **Τμήμα Διατροφής και Διαιτολογίας**, ενώ το 2006 απέκτησα το **Master of Science στο Πανεπιστήμιο του Paisley**, στη Σκωτία.

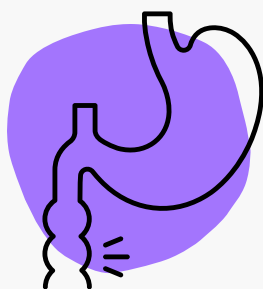
Εργάζομαι ως διαιτολόγος από το 2003, ενώ από το 2005, διατηρώ ανεξάρτητο **διαιτολογικό γραφείο στο Παγκράτι**.

Είμαι **ιδρυτής** του πρώτου portal Διατροφής στην Ελλάδα και Κύπρο **medNutrition.gr!**

Κύριο μέλημά μου είναι η διατροφική εκπαίδευση του κοινού. Αυτό αποτέλεσε αφορμή για να συγγράψω το πρώτο βιβλίο της σειράς **medNutrition Wellness**, με τίτλο «**Μύθοι και Αλήθειες στη διατροφή μας**».

Παράλληλα, συμμετέχω ενεργά με συνεντεύξεις και συγγραφή άρθρων σε περιοδικά και εφημερίδες, με θέματα που αφορούν τη διατροφή.

Γιάννης Παπαγιάννης



ΤΙ ΘΑ ΔΙΑΒΑΣΕΙΣ ΣΤΟ ΕΒΟΟΚ

Έχεις **Σύνδρομο Ευερέθιστου Εντέρου** και αναζητάς διατροφικά tips που θα σε ανακουφίσουν από τα συμπτώματά σου; Τότε το συγκεκριμένο ebook είναι για σένα!

Καθώς τα **συμπτώματα του ευερέθιστου εντέρου** ποικίλλουν σε σοβαρότητα και διάρκεια από άτομο σε άτομο, να θυμάσαι ότι δεν υπάρχει μία συγκεκριμένη σύσταση που να είναι αποτελεσματική για όλους.

Στις επόμενες σελίδες, λοιπόν, συγκεντρώνονται διατροφικές προτάσεις ανάλογα με το είδος του συμπτώματος που κυριαρχεί. Ελπίζω να σου φανούν βοηθητικές!



ΓΕΝΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

ΤΙ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΒΟΗΘΗΣΕΙ;

- Κατανάλωσε τα γεύματά σου σε **καθιστή θέση**
- Μαγείρεψε στο σπίτι, χρησιμοποιώντας **φρέσκα υλικά** όταν μπορείς
- Κράτησε ένα **ημερολόγιο** με το τι καταναλώνεις και **τυχόν συμπτώματα** που εμφανίζονται
- Δοκίμασε **προβιοτικά** για ένα μήνα, ώστε να δεις αν βοηθούν
- Αναζήτησε τρόπους να **χαλαρώσεις** και εφάρμοσέ τους
- Αύξησε τη **σωματική σου δραστηριότητα**
- **Κοιμήσου** καλά

ΤΙ ΝΑ ΑΠΟΦΕΥΓΕΙΣ;

- Την **παράλειψη γευμάτων**
- Τον **γρήγορο ρυθμό κατανάλωσης** τροφής
- Τα πολλά **λιπαρά, πικάντικα ή επεξεργασμένα** τρόφιμα
- Τα τρόφιμα που πυροδοτούν τις **πεπτικές διαταραχές** σου
- Την κατανάλωση περισσότερων από 3 **φλιτζανιών τσαγιού ή καφέ** την ημέρα
- Την κατανάλωση μεγάλων ποσοτήτων **αλκοόλ**
- Το **κάπνισμα**

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΕ ΤΟ ΦΟΥΣΚΩΜΑ, ΤΙΣ ΚΡΑΜΠΕΣ ΚΑΙ ΤΑ ΕΝΤΕΡΙΚΑ ΑΕΡΙΑ

ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ

- Κατανάλωσε **βρώμη** και προϊόντα που την περιέχουν
- Πρόσθεσε 1 κουταλιά της σούπας **λιναρόσπορο** στα γεύματά σου την ημέρα
- Απόφυγε δύσπεπτα τρόφιμα, όπως **λάχανο, μπρόκολο, κουνουπίδι, λαχανάκια Βρυξελλών, φασόλια, κρεμμύδια και αποξηραμένα φρούτα**
- Απόφυγε προϊόντα που περιέχουν **γλυκαντικές ύλες** με την κατάληξη- όλη π.χ. σορβιτόλη
- Περιορίσε την **κατανάλωση χυμού φρούτων** σε 1 φλιτζάνι την ημέρα
- Προτίμησε την κατανάλωση γαλακτοκομικών προϊόντων **χωρίς λακτόζη**, για 2-4 εβδομάδες. Εάν δεν παρουσιαστεί καμία διαφορά, τότε μπορείς να επιστρέψεις στην κατανάλωση κανονικών γαλακτοκομικών προϊόντων

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΕ ΤΗ ΔΙΑΡΡΟΙΑ

ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ

- Κατανάλωσε **επαρκείς ποσότητες υγρών** για την αποφυγή της αφυδάτωσης (~2 λίτρα/ ημέρα)
- Απόφυγε την κατανάλωση τροφών **πλούσιων σε αδιάλυτες φυτικές ίνες**, δηλαδή ολικής άλεσης δημητριακά, πίτουρου, ξηρών καρπών και σπόρων
- Κατανάλωσε **μέχρι 1 φλιτζάνι χυμό φρούτων** την ημέρα
- Κατανάλωσε **μέχρι 3 φρούτα την ημέρα**, χωρίς φλούδα και κουκούτσια
- Απόφυγε προϊόντα που περιέχουν **γλυκαντικές ύλες** με την κατάληξη- όλη π.χ. μαννιτόλη
- Προτίμησε την κατανάλωση γαλακτοκομικών προϊόντων **χωρίς λακτόζη**, για 2-4 εβδομάδες. Εάν δεν παρουσιαστεί καμία διαφορά, τότε μπορείς να επιστρέψεις στην κατανάλωση κανονικών γαλακτοκομικών προϊόντων



ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΕ ΤΗ ΔΥΣΚΟΙΛΙΟΤΗΤΑ

ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ

- Κατανάλωσε **άφθονα υγρά**, δίνοντας έμφαση στο νερό (~2 λίτρα/ ημέρα)
- Αύξησε την πρόσληψη **διαλυτών φυτικών ινών**. Καλές πηγές αποτελούν η βρώμη, τα όσπρια, τα φρούτα και ο λιναρόσπορος
- Πρόσθεσε **2 κουταλιές της σούπας λιναρόσπορο** στα γεύματά σου την ημέρα





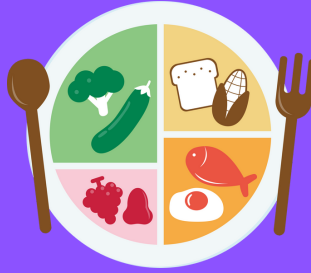
ΠΟΤΕ ΝΑ ΑΠΕΥΘΥΝΘΕΙΣ ΣΕ ΓΑΣΤΡΕΝΤΕΡΟΛΟΓΟ;

Όταν

- Οι διατροφικές αλλαγές ή και η φαρμακευτική αγωγή που λαμβάνεις δε βοηθούν
- Χρειάζεται να αποφεύγεις πολλές διαφορετικές τροφές για να ελέγξεις τα συμπτώματά σου
- Χάνεις βάρος ανεξήγητα
- Δεις αίμα στα κόπρανα

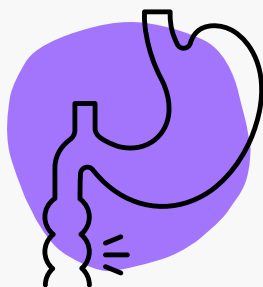


ΠΟΤΕ ΝΑ ΑΠΕΥΘΥΝΘΕΙΣ ΣΕ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΟ;



Όταν

- Χρειάζεσαι βοήθεια για τον προσδιορισμό των τροφών που πυροδοτούν τα συμπτώματά σου
- Οι διατροφικές αλλαγές δεν είναι αποτελεσματικές και θέλεις να δοκιμάσεις μια δίαιτα χαμηλή σε FODMAP
- Η διατροφή σου είναι πολύ περιοριστική και μονότονη, χωρίς ποικιλία, με αποτέλεσμα να δυσκολεύεσαι να την ακολουθήσεις



ΤΙ ΝΑ ΚΡΑΤΗΣΕΙΣ

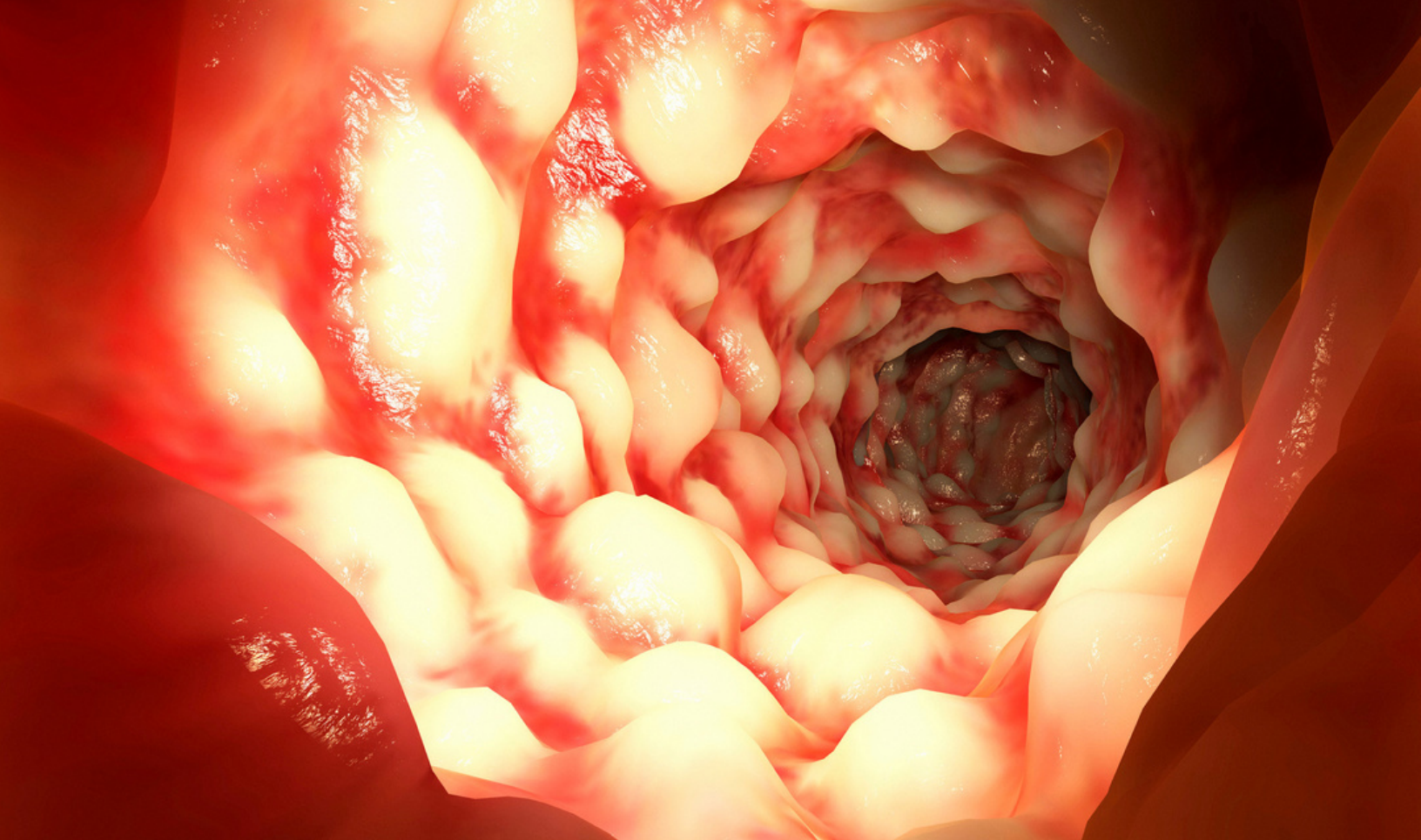
Τώρα έχεις όλα τα εφόδια που χρειάζεσαι για να διαχειριστείς την έξαρση των συμπτωμάτων του ΣΕΕ. Δοκίμασε αυτές τις οδηγίες και υιοθέτησε εκείνες που είναι **αποτελεσματικές** στη δική σου περίπτωση.

”Άκου το σώμα σου κι επέλεξε τις κατάλληλες διατροφικές αλλαγές που θα οδηγήσουν στην ύφεση του ευερέθιστου εντέρου.

Φρόντισε παράλληλα να έχεις όσο το δυνατόν **μεγαλύτερη ποικιλία** στα τρόφιμα που καταναλώνεις, ώστε να καλύπτεις τις καθημερινές σου ανάγκες σε θρεπτικά συστατικά. Έτσι η **υγεία** και **ευεξία** σου θα είναι δεδομένες!

ΘΕΛΩ ΝΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΩ





ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

NHS.UK. 2022. IRRITABLE BOWEL SYNDROME (IBS) - DIET, LIFESTYLE AND MEDICINES. [ONLINE] AVAILABLE AT: [HTTPS://WWW.NHS.UK/CONDITIONS/IRRITABLE-BOWEL-SYNDROME-IBS/DIET-LIFESTYLE-AND-MEDICINES/](https://www.nhs.uk/conditions/irritable-bowel-syndrome-ibs/diet-lifestyle-and-medicines/) [ACCESSED 15 FEBRUARY 2022].

COZMA-PETRUȚ, A., LOGHIN, F., MIERE, D., DUMITRAȘCU, D. L., 2017. DIET IN IRRITABLE BOWEL SYNDROME: WHAT TO RECOMMEND, NOT WHAT TO FORBID TO PATIENTS!. WORLD JOURNAL OF GASTROENTEROLOGY, 23(21), PP. 3771–3783.

ΧΡΕΙΑΖΕΣΑΙ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΗ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ

Επικοινωνήσε μαζί μου

Είναι ώρα να αφήσεις τους αυτοσχεδιασμούς στο παρελθόν, με τη σωστή καθοδήγηση μπορείς να βελτιώσεις την ποιότητα της καθημερινότητας!

Που θα με βρεις

Χρεμωνίδου 19-21

210-7561853

www.diaitologos.com

info@diaitologos.com

Ακολουθήσε με στα Social

