

הרגעת המעי הרגיש

| ניר כהן דיאטן קליני, יועץ אגף התזונה לציבור החרדי |



אנשים, בדרך כלל, אינם אוהבים לדבר על מה שמתרחש אצלם בבטן, אך למעשה רבים סובלים מבעיות במערכת העיכול כמו: גזים, נפיחות וכאבי בטן. האם גם לכם התופעות הללו מוכרות?

אם התשובה היא "כן", ייתכן שאתם סובלים מתסמונת המעי הרגיש. **רש"י** מבאר לנו בפרשתנו שבזכות שמירת שנת השמיטה כהלכתה, עם ישראל זוכה לכרכה גדולה שמופיעה גם באכילה - "ואכלתם לשובע", ומגלה לנו רש"י שאפילו בתוך המעיית תהיה ברכה. מכאן אפשר ללמוד גם, חלילה, להפך. יכול להיות מצב שבו זוכים לשפע רב ביכול, אך כאשר נאכל ממנו הוא לא יתעכל אצלנו כראוי.

אחת התסמונות הכרוניות הנפוצות בימינו שמלווה בהפרעות במערכת העיכול, היא תסמונת 'המעי הרגיש', או במילים פחות עדינות - 'המעי הרגיז'. תסמונת זו מתבטאת בכאבי בטן שמופיעים לפחות פעם בשבוע ומלווים בשינויים בתדירות היציאות, עצירות ושלשולים לסירוגין, נפיחות באזור הבטן, גזים ותסמינים נוספים הפוגעים באיכות החיים.

על פי הערכות, 10% עד 15% מהמבוגרים והמתבגרים סובלים מהתסמונת הזו. הגורמים לתסמונת אינם ידועים לחלוטין, אך ברור שמצבי לחץ וחרדה עלולים להחמיר את התסמינים. אבחון של מעי רגיש יכול להיעשות רק לאחר בירור רפואי מקיף שבוצע על ידי הרופא המטפל ובו נשללו כל מחלה, רגישות או תסמונת אחרת הקשורות למערכת העיכול.

במרבית המקרים מטפלים בתסמונת באמצעות שילוב של מספר דרכים: התאמת תזונה נכונה, פעילות גופנית סדירה, הפחתה של גורמי לחץ בחיי היומיום ובמידת הצורך, מתן טיפול תרופתי להקלת התסמינים.

כאמור, על ידי טיפול תזונתי ניתן לשפר את המצב, אך צריך לדעת כי התאמת תזונה נכונה היא אישית. לכל אחד יש מזונות המקלים את התסמינים ומזונות המחמירים אותם, לכן חשוב ומומלץ לפנות לדיאטנית המתמחים בתחום הגסטרו לקבלת הדרכה אישית.

עם זאת, נציע 9 המלצות תזונתיות שהתבררו כיעילות במרבית המקרים:

- 1. ארגנו לכם ארוחות קבועות וקטנות** בכל שעות-שלוש, ולהקפיד שלא לדלג על ארוחות. בצורה כזו יתרגל המעי לפעילות תקינה ושוטפת.
- 2. אכלו בצורה איטית** והקפידו על לעיסה טובה במהלך הארוחה.
- 3. מומלץ להימנע ממזונות הידועים כמגבירי גזים** כגון: כרוב, כרובית, צנון, ברוקולי, סלק, פלפל ירוק, פרות הדר וקטניות. אפשר לנסות להחזיר לתפריט את המזונות הללו בהדרגה, אחד-אחד, ולבדוק כיצד הגוף שלנו מגיב אליהם.
- 4. טוב לצרוך לקטוז**, המצוי בחלב ומוצריו, במנות קטנות ובשילוב מזונות אחרים. אם מעוניינים לעשות הפסקה בצריכת מוצרי חלב לתקופה קצרה, ניתן, בשלב הבא, להחזיר לתפריט בהדרגה: קוטג', יוגורט וגבינה צהובה, ובהמשך לנסות מוצרי חלב אחרים. במקרים שידוע על רגישות ללקטוז יש צורך להוציא מהתפריט מוצרי חלב ולוודא שיש צריכת סידן ממקורות אחרים.
- 5. מומלץ לנסות לצרוך מזונות מכילי סיבים:** שיבולת שועל, סובין שיבולת שועל, תפוחי עץ, שעורה ועוד. התגובות למזונות אלה משתנות מאדם לאדם.
- 6. שתו מים לרוויה במשך היום.** חליטת תה צמחים ללא קפאין תתרום אף היא להרגעת מערכת העיכול. למשל: תה שומר, לואיזה, קימל וקוממיל.
- 7. המעיטו בצריכת מזונות ושתיה העשירים בקפאין**, המעורר את פעילות המעי, כמו: קפה, תה שחור, שוקו ושוקולד.
- 8. שימוש בתוספי תזונה** כמו טבליות פרוביוטיקה או תוספים אחרים - ייעשה רק בהתייעצות עם דיאטנית מקופת החולים.
- 9. הרוויחו מביצוע פעילות גופנית קבועה.** לפי מחקר ניסויי אקראי מבוקר שבדק אנשים שסובלים ממעי רגיש, נמצא שבקרב קבוצת אנשים שביצעו פעילות גופנית במשך עשרים עד שישים דקות בעצימות בינונית עד גבוהה, שלוש עד חמש פעמים בשבוע, הייתה נטייה לשיפור וירידה ברמת חומרת התסמינים האופייניים, בהשוואה לקבוצת הביקורת שלא ביצעה פעילות גופנית.