

Δυσκοιλιότητα στην κύηση; Υπάρχει λύση

ΑΠΟ ΤΗ **ΜΑΡΙΑ Γ. ΣΚΛΑΒΑΙΝΑ**
ΓΑΣΤΡΕΝΤΕΡΟΛΟΓΟ
www.peptocare.gr



Η δυσκοιλιότητα στη διάρκεια της εγκυμοσύνης αποτελεί ένα φαινόμενο που ταλαιπωρεί πολλές μέλλουσες μαμάδες, καθώς οι ορμόνες που εκκρίνει ο οργανισμός είναι υπεύθυνες για μια σειρά αλλαγών στο σώμα.

Συνήθως η δυσκοιλιότητα προκαλείται από τις ορμονικές αλλαγές που επέρχονται στη διάρκεια της εγκυμοσύνης (οιστρογόνα κυρίως), αλλά και από την πίεση που ασκεί στο έντερο η μήτρα που μεγαλώνει. Μπορεί επίσης να σχετίζεται με την ηλικία της εγκυμονούσας, το σωματικό της βάρος, τη διατροφή, την άσκηση, τους ψυχολογικούς παράγοντες και το επάγγελμα. Για να μην παρερμηνεύεις τα συμπτώματα, θα πρέπει να ξέρεις πως με τον όρο δυσκοιλιότητα εννοούμε λιγότερες από τρεις-τέσσερις κενώσεις εβδομαδιαίως.

Διάβασε, λοιπόν, όλα όσα πρέπει να γνωρίζεις για τη δυσκοιλιότητα στην κύηση, για τα συμπτώματα, την αντιμετώπιση αλλά και τον ρόλο που παίζουν οι φυτικές ίνες στη διατροφή σου.

Η δυσκοιλιότητα μπορεί να οφείλεται σε παθολογικά αίτια ή να είναι λειτουργική. Όταν συνοδεύεται από εμετούς και πόνο στο άνω τμήμα της κοιλιάς, πρέπει να συμβουλευόμαστε τον γιατρό μας. Μπορεί να κρύβει σοβαρότερα προβλήματα, όπως συμφύσεις, συστροφές εντέρου, κήλη, σκωληκοειδίτιδα κ.ά.

Συνήθως προκαλείται από τις ορμονικές αλλαγές κατά την εγκυμοσύνη (κυρίως τα οιστρογόνα), αλλά και από την πίεση που ασκεί στο έντερο η μήτρα που μεγαλώνει. Επίσης, μπορεί να σχετίζεται με την ηλικία της εγκυμονούσας, το σωματικό της βάρος, τη διατροφή, την άσκηση, τους ψυχολογικούς παράγοντες και το επάγγελμα.

Ο ΡΟΛΟΣ ΤΩΝ ΦΥΤΙΚΩΝ ΙΝΩΝ ΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Οι προτιμυτέες μέθοδοι για την αντιμετώπιση της δυσκοιλιότητας είναι η χορήγηση φυτικών ινών, υγρών και η άσκηση. Πρέπει να καταναλώνονται δύο έως τρία λίτρα νερό ημερησίως.

Συστήνεται να πραγματοποιείται δραστηριότητα σύμφωνα με τις οδηγίες του μαιευτήρα, αλλά περπάτημα 30 λεπτών ημερησίως θεωρείται γενικώς ικανοποιητικό. Οι φυτικές ίνες δρουν με διάφορους τρόπους. Αυξάνουν τον όγκο των κοπράνων άμεσα μέσω του

άπεπου κυτταρικού τοιχώματος και έμμεσα μέσω της ικανότητας του φυτικού κυτταρικού τοιχώματος να προσροφά νερό. Δραστικό συστατικό των πεπτικών ινών είναι οι μη αμυλούχοι πολυσακχαρίτες (ΜΑΠ).

Η κάθε ομάδα φυτικών ινών έχει διαφορετική δράση στη δυσκοιλιότητα. Πιο ισχυρά υπακτικά θεωρούνται το σπύρι, τα φρούτα και τα λαχανικά, ακολουθούν οι φυσικοί χυμοί και το πίτουρο και τελευταία κατά σειρά η σελοουλόζη, οι κόκκοι βρόμης, η σόγια, η ηκτίνη.

Σε καθημερινή βάση πρέπει να καταναλώνονται περίπου 25 γραμμ. μη αμυλούχων πολυσακχαριτών, που είναι το δραστικό συστατικό των φυτικών ινών. Η ποσότητα αυτή αντιστοιχεί σε περίπου τέσσερις φέτες μαύρο ψωμί, 45 γραμμ. all-bran ή 80 γραμμ. μούσλι, τρία αχλάδια ή μήλα και λαχανικά (100 γραμμ. χόρτα, 100 γραμμ. λάχανο, δύο καρότα).

Εξαιτίας της αποδόμησης των φυτικών ινών και των παραγόμενων αερίων, κάποιες εγκυμονούσες μπορεί να παραπονιστούν για μετεωρισμό, κοιλιακή διάταση, πόνο και αυξημένη παραγωγή αερίων. Τα συμπτώματα αυτά παρουσιάζονται συνήθως έπειτα από απότομες μεταβολές της δίαιτας, γι' αυτό πρέπει

να ενθαρρύνεται η σταδιακή αύξηση της πρόσληψης φυτικών ινών, ώστε να δίνεται στο έντερο χρόνος προσαρμογής.

ΑΠΕΥΘΥΝΘΕΙΤΕ ΣΤΟΝ ΓΑΣΤΡΕΝΤΕΡΟΛΟΓΟ ΣΑΣ

Όταν υπάρχει δυσκολία στην κένωση συστήνονται από τον γαστρεντερολόγο ειδικές κινήσεις - ασκήσεις.

Σε περίπτωση μη ανταπόκρισης της δυσκοιλιότητας μπορούν να χρησιμοποιηθούν υπακτικά. Έχουν μελετηθεί τα:

- αυξάνοντα τον όγκο των κοπράνων: οι φυτικές ίνες-πίτουρο (φαρμακευτικά σκευάσματα)
- αυτά που αυξάνουν την κινητικότητα του εντέρου: σέννα και τα παράγωγά της, φράγκουλα, κασκάρα, δισακοδύλη, πικοθεικό νάτριο, καστορέλαιο.
- ωσμωτικώς δρώντα καθαρτικά: άλατα μαγνησίου, λακτουλόζη, λακτιλόλη, πολυαιθυλική γλυκόλη, τρυγικά άλατα (καθαρτική λεμονάδα).

Λόγω της απαιτούμενης ασφάλειας, τα αυξητικά της μάζας των κοπράνων είναι ασφαλέστερα. Πάντως, τα διεγείροντα την εντερική κινητικότητα θεωρούνται ασφαλή, αλλά πρέπει να χορηγούνται με προσοχή στο τελικό στάδιο ή σε ασταθή κύηση. Πάντα τα καθαρτικά πρέπει να δίνονται με τη σύμφωνη γνώμη ιατρού.