

## Dr Φαντάκης Αντώνιος MD, PhDc

### Γενικός Χειρουργός

#### ΔΙΑΙΤΑ ΕΚΚΟΛΠΩΜΑΤΩΣΗΣ - ΕΚΚΟΛΠΩΜΑΤΙΤΙΔΑΣ

Η δίαιτα αυτή προορίζεται για ασθενείς που πάσχουν από εκκολπωματώση και εκκολπωματίτιδα, με την δίαιτα να διαφέρει σημαντικά μεταξύ των δύο καταστάσεων.

#### ΓΕΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

- Κατά την **εκκολπωματώση** (δεν υπάρχει φλεγμονή), χρειαζόμαστε δίαιτα που θα αποτρέψει επεισόδιο φλεγμονής.
- Κατά την **εκκολπωματίτιδα** (φλεγμονή) και για 2 μήνες μετά το επεισόδιο, χρειαζόμαστε δίαιτα που θα επιτρέψει στο έντερο να επουλωθεί και να επιστρέψει στην αρχική του κατάσταση.
- Ο μεγάλος εχθρός για τα εκκολπώματα είναι η δυσκοιλιότητα. Είναι πολύ σημαντικό να έχουμε **επαρκή πρόσληψη νερού** (τουλάχιστον 1.5 λίτρο ημερησίως) για να αποφευχθεί η δυσκοιλιότητα.
- Σε περίπτωση που υπάρχει δυσκοιλιότητα, παρά την επαρκή πρόσληψη νερού και φυτικών ινών (εφόσον επιτρέπεται), πιθανώς να χρειαστεί κάποιο **υπακτικό** που θα μαλακώσει τα κόπρανα.
- Η προσθήκη **ελαιολάδου** στο φαγητό βοηθάει στο να είναι τα κόπρανα πιο μαλακά και να κινούνται ευκολότερα.
- Η **τακτική άσκηση** βοηθάει στην καλή λειτουργία του εντέρου, καθώς αυξάνει την κινητικότητά του.
- Αποφεύγουμε τις **τροφές που απαγορεύονται** (βλέπετε παρακάτω) καθώς υπάρχει κίνδυνος να προκληθεί επεισόδιο φλεγμονής. Αν και τα τελευταία χρόνια τείνει να καταργηθούν αυτές οι τροφές ως ένοχοι για τα επεισόδια φλεγμονής, υπάρχει πιθανότητα να προκαλέσουν επεισόδιο και καλό είναι να περιοριστούν, ή και να αποφευχθούν τελείως.
- Είναι σημαντικό να γνωρίζουμε ότι οι δίαιτες που ακολουθούν, στόχο έχουν να μειώσουν την πιθανότητα εμφάνισης επεισοδίου φλεγμονής. Δεν αποκλείεται κάποιος ασθενής να εμφανίσει επεισόδιο, ακόμα και αν τηρεί την δίαιτα κατά γράμμα, καθώς υπάρχουν και άλλοι παράγοντες που μπορεί να ευθύνονται.

# Dr Φαντάκης Αντώνιος MD, PhDc

## Γενικός Χειρουργός

### ΤΡΟΦΕΣ ΠΟΥ ΑΠΑΓΟΡΕΥΟΝΤΑΙ

- Ξηροί καρποί
- Φρούτα με σπόρους (φράουλα, ακτινίδια, βατόμουρα, κλπ)
- Σπόροι (chia, λιναρόσπορος, κλπ)
- Σπόροι λαχανικών (αγγούρια, ντομάτες) – επιτρέπεται η σάρκα τους όμως

### ΕΚΚΟΛΠΩΜΑΤΩΣΗ

- Χρειάζονται πολλές φυτικές ίνες για την καλή λειτουργία του εντέρου και την αποφυγή της δυσκοιλιότητας:
  - Δημητριακά και ψωμί ολικής άλεσης
  - Φρέσκα φρούτα (πλην των απαγορευμένων)
  - Λαχανικά
  - Όσπρια (καλά βρασμένα, ιδανικά σε χύτρα ταχύτητας προς αποφυγήν αερίων)
- Αποφεύγονται οι απαγορευμένες τροφές

### ΕΚΚΟΛΠΩΜΑΤΙΤΙΔΑ

- Απαγορεύονται:
  - Φυτικές ίνες (όσπρια, ωμά φρούτα και λαχανικά)
  - Μαύρο ψωμί και προϊόντα ολικής άλεσης
- Επιτρέπονται:
  - Πρωτεϊνικές τροφές (κρέας, ψάρι)
  - Άσπρο ψωμί και ζυμαρικά
  - Κομπόστες φρούτων
  - Χυμοί διαυγείς (χωρίς υπολείμματα)
  - Γαλακτοκομικά (εφόσον δεν υπάρχει δυσανεξία)
- Γίνεται η αρχή με υδρική δίαιτα (σούπες – κρέμες) και σταδιακά προστίθενται πιο στερεές τροφές.
- Μετά την πάροδο 2 μηνών και εφόσον δεν εμφανιστεί άλλο επεισόδιο, εντάσσονται σταδιακά στην διατροφή και οι φυτικές ίνες (δίαιτα εκκολπωματώσεως).