

YENİ BİR TEDAVİ YÖNTEMİ: DÜŞÜK FODMAP

N.Dilara KOÇ, Zeynep KAYIŞ, B.Nilay ULAŞ, M.Hilal GÜNGÖR, İ. Eda ÖNDER, Merve KARASU

nurefsandilarakoc@posta.mu.edu.tr , zeynepkayis@posta.mu.edu.tr, mervehilalgungor@posta.mu.edu.tr,
edairemonder@posta.mu.edu.tr, belenaynilayulas@posta.mu.edu.tr, mervekarasu@posta.mu.edu.tr



İrritable bağırsak sendromu (İBS) açıklanamayan karın rahatsızlığı veya ağrı ile karakterize olan bağırsak hareketlerinde değişiklik durumudur. Stresin veya duygusal gerilimin yüksek olduğu dönemlerde ortaya çıkan/şiddeti artan ishal ve konstipasyon gibi defekasyon alışkanlığındaki değişiklikler ile seyreder. Birçok etiyolojik faktörü bulunmasına rağmen temel nedeni bilinmemektedir.



Çölyak hastalığı , gluten alımıyla tetiklenen multisistem bozukluğudur. Semptomları esas olarak gastrointestinal sistemde etkili olup; hastalar genellikle ishal, şişkinlik, karın ağrısı ve kilo kaybı bildirmiştir. Bunun yanı sıra bağırsak dışı semptomlar da sık görülebilir.



Gıda intoleransı, bir gıda maddesinin vücutta sindirilememesinden veya emilememesinden ileri gelen, genellikle gıda alerjisi ile karıştırılan ancak gıda alerjisine göre daha yaygın görülen bir rahatsızlık türüdür.



Chron, ağızdan anüse kadar gastrointestinal sistemin herhangi bir bölümünü, özellikle de terminal ileum, ileoçekal bölge, kolon ve perianal bölgeyi tutabilen kronik, ilerleyici ve yıkıcı bir granülomatöz inflamatuvar bağırsak hastalığıdır.

F ERMENTABLE
O LIGOSACCHARIDES
D ISACCHARIDES
M ONOSACCHARIDES
A ND
P OLYOLS

FODMAP fermente edilebilir oligosakkaritler, disakkaritler, monosakkaritler ve polyoollerin baş harflerinden oluşan bir terimdir. Bu karbonhidratlar zincir uzunluklarına göre bir arada gruplandırılmış ve FODMAP terimi oluşturulmuştur. FODMAP bileşenlerinin ortak özellikleri ince bağırsakta zayıf emilmeleri, bakteriler tarafından hızlı fermente edilebilir olmaları, küçük ve dolayısıyla ozmotik olarak aktif moleküller olmalarıdır. Kolonda fermentasyona uğrayabildikleri için fermente edilebilir olarak adlandırılmaktadır. Kolonda fermente edilmeleri ince bağırsakta tamamlanmayan emilimlerinden ve sindirim için uygun hidrolaz enzimlerinin yokluğundan ya da gerekli enzimlerin düşük konsantrasyonda olmasından kaynaklanmaktadır.

Kolit kalın bağırsak olarak bilinen kolonu etkileyen bir hastalıktır. İltihaplanma olarak adlandırılan kolit, kalın bağırsakta tahriş ve şişmeye neden olarak buradaki iç astarda ülser denen yaralara yol açar. Kolit yaşam kalitesini olumsuz yönde etkileyen ve sürekli kontrol altında tutulması gereken bir bağırsak hastalığıdır.



Laktaz eksikliği, duyarlı kişilerde laktöz intoleransı semptomlarına yol açabilen etkilere sahip olan intestinal kanalda absorbe edilmemiş laktöz ile sonuçlanır. Birincisi, artan ozmotik yük bağırsak su içeriğini artırır. İkinci olarak, laktöz, hali hazırda, kısa zincirli yağ asitleri ve gaz üretimine yol açan kolon mikrobiyomu tarafından fermente edilir.



Fibromiyalji , yaygın kronik ağrı ve yorgunluk, eklem sertliği, uyku bozuklukları, depresyon, anksiyete, gastrointestinal ve bilişsel bozukluklar dahil olmak üzere somatik ve psikolojik belirtilerin bir takımıydı ile karakterize karmaşık, çok faktörlü bir sendromdur.



Kolik, ortada görünür hiçbir neden olmadan üç hafta ya da daha uzun bir süre, haftada üç gün ya da daha fazla, peşpeşe günde üç saat veya daha fazla devam eden yoğun, yüksek sesli ve sakinleştirilemeyen ağlama nöbetleri olarak tanımlanabilir. Bu nöbetler genelde ikinci ve dördüncü haftalar arasında başlar.

