

Bağırsak divertikülü hastası nasıl beslenmeli?

Gönderen : hasta sorunu - 13/06/2018 16:28

Ananemde bağırsak divertikülü rahatsızlığı var hocam sürekli ağrısı olduğunu söylüyor tedavi için de herhangi bisey önermediler biraz daha bilgi verir mısınız? Nasıl beslenmeli? Nelere zararı olur yaşamimizi nasıl etkiler? gibi..

Cvp:Bağırsak divertikülü hastası nasıl beslenmeli?

Gönderen : DrTaviloglu - 13/06/2018 16:33

Kalın bağırsağın mukoza adı verilen iç yüzeyinin zayıf noktalardan dışarı doğru kese şeklinde fıtıklaşmasına veya cepleşmesine, bağırsak divertikülü adı verilir. Birden çok divertikülün yer aldığı durumlara ise "divertikülozis koli" veya "bağırsak divertikülozisi" adı verilir. Batı toplumlarında, 40 yaş altında % 5-10 sıklıkta, 50 yaş üzerinde % 30 sıklıkta, 70 yaş üzerinde % 50 sıklıkta ve 85 yaş üzerinde % 66 sıklıkta kalın bağırsak divertikülleri görülür. Kalın bağırsağın divertiküler hastalığında (<http://www.taviloglu.com/bagirsak-hastaliklari/bagirsagin-divertikuler-hastaligi.html>), liften zengin diyetle beslenmek gerekir. Buradaki ana mantık, bağırsakta dışının hareket hızını arttırmak ve böylelikle bağırsak içi basıncı düşürmektir. Burada doğal lif takviyeleri de yararlıdır. Yararlı olan Lactobacillus acidophilus ve Bifidobacterium bakterilerini içeren probiyotiklerin de kullanılması yarar sağlar. Günde ortalama 20-35 gram lif tüketmek gereklidir. Rahat bağırsak hareketleri için günde en az 10 bardak (2 Lt) su tüketmek yararlıdır. Ayrıca, düzenli egzersiz veya spor yapmak bağırsak hareketlerini olumlu yönde etkilemektedir.

Saygılar,

Prof. Dr. Korhan Taviloğlu
Taviloğlu Proktoloji
Bağırsak ve makat hastalıkları tedavisi
www.taviloglu.com
www.tavilogluproktoloji.com
www.genelcerrah.com
www.drtaaviloglu.tv
www.hemoroiduzmani.com
www.facebook.com/drtaviloglu
www.twitter.com/DrTaviloglu
<http://tr.linkedin.com/in/drtaviloglu>
<https://plus.google.com/101286043113581809324>
www.instagram.com/tavilogluproktoloji
www.dailymotion.com/DrTaviloglu
www.youtube.com/drtaviloglu
www.dailymotion.com/hemoroiduzmani
www.youtube.com/hemoroiduzmani
www.facebook.com/HemoroidUzmani