



## Ευερέθιστο Έντερο (IBS)

Σύνδρομο Ευερέθιστου Εντέρου — τι πρέπει να ξέρετε

### Τι είναι το ευερέθιστο έντερο;

Το Σύνδρομο Ευερέθιστου Εντέρου (IBS) είναι **χρόνια λειτουργική διαταραχή του πεπτικού** χωρίς δομικές βλάβες. Εκδηλώνεται με **κοιλιακό άλγος, φούσκωμα και διαταραχές στη λειτουργία του εντέρου**. Απαντά στο 10–20% του πληθυσμού. Δεν αυξάνει τον κίνδυνο καρκίνου αλλά **επηρεάζει σημαντικά την ποιότητα ζωής**. Χρειάζεται εξατομικευμένη αντιμετώπιση.

### Συμπτώματα & υπότυποι

Υπότυποι IBS & αιτίες	Κοινά συμπτώματα
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>IBS-D</b> (με διάρροια)</li><li>• <b>IBS-C</b> (με δυσκοιλιότητα)</li><li>• <b>IBS-M</b> (μεικτός τύπος)</li><li>• <b>IBS-U</b> (ατύπιστος)</li></ul> <p><b>Ενεργοποιητές:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Άγχος &amp; στρες</li><li>• Διατροφικά ερεθίσματα</li><li>• Λοίμωξη γαστρεντερίτιδας</li><li>• Ορμονικές αλλαγές</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Κοιλιακό άλγος / κράμπες</b> (βελτιώνεται με αφόδευση)</li><li>• <b>Φούσκωμα &amp; αέρια</b></li><li>• <b>Διάρροια ή/και δυσκοιλιότητα</b></li><li>• <b>Αίσθημα ατελούς αποπάτησης</b></li><li>• <b>Αλλαγή στη σύσταση κοπράνων</b></li><li>• <b>Ανάγκη επείγουσας αποπάτησης</b></li><li>• <b>Κόπωση και αδυναμία</b></li></ul>

### Διατροφή — τι να τρώτε & τι να αποφεύγετε

✓ Κατάλληλα τρόφιμα	✗ Τρόφιμα που συχνά προκαλούν συμπτώματα
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Δίαιτα χαμηλής FODMAP</b> (6–8 εβδ. με οδηγία διαιτολόγου)</li><li>• <b>Ψωμί ρυζιού, ρύζι, βρώμη</b> (για IBS-D)</li><li>• <b>Βρασμένα λαχανικά</b> (καρότο, κολοκύθι, κολοκασία)</li><li>• <b>Ψάρι αρτοποιίας όχι σιταριού</b></li><li>• <b>Φράουλες, ακτινίδιο, εσπεριδοειδή</b> (χαμηλά FODMAP)</li><li>• <b>Φράουλες ψυλλίου (Metamucil)</b> για IBS-C</li><li>• <b>Αφθονο νερό (&gt;8 ποτήρια/ημ.)</b></li><li>• <b>Μικρές και συχνές μερίδες</b></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>FODMAP υψηλής:</b> κρεμμύδια, σκόρδο, μήλο, αχλάδι, ροδάκινο, μάνγκο</li><li>• <b>Όσπρια &amp; φασόλια</b> (φασόλια, ρεβίθια, φακές)</li><li>• <b>Γαλακτοκομικά υψηλής λιπαρότητας</b> (γάλα, τυρί, παγωτό)</li><li>• <b>Αέρια / φούσκωμα:</b> ανθρακούχα, μπύρα, τσίχλα, σόδα</li><li>• <b>Λιπαρά &amp; τηγανητά</b></li><li>• <b>Καφεΐνη &amp; αλκοόλ</b></li><li>• <b>Γλουτένη</b> (αν υπάρχει ευαισθησία)</li><li>• <b>Πικάντικα &amp; τρόφιμα υψηλής λιπαρότητας</b></li></ul>

### Αντιμετώπιση & τρόπος ζωής

Τρόπος ζωής	Φάρμακα (εφόσον συνταγογραφηθούν)	Διαχείριση άγχους
<ul style="list-style-type: none"><li>• Μικρά, συχνά &amp; αργά γεύματα</li><li>• Μην παραλείπετε γεύματα</li><li>• Τακτικές ώρες γευμάτων</li><li>• Άσκηση 30 λεπτ. 3–5 φορές/εβδ.</li></ul>	<p><b>Σπασμολυτικά:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Μεβεβερίνη, Hyoscine</b></li><li>• <b>Peppermint oil (Colpermin)</b> — φυσικό, αποτελεσματικό</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Μείωση άγχους — πολύ αποτελεσματική</li><li>• Mindfulness &amp; Cognitive Therapy (CBT)</li></ul>

<ul style="list-style-type: none"><li>• Επαρκής ύπνος 7–8 ώρες</li><li>• Ημερολόγιο συμπτωμάτων &amp; τροφίμων</li><li>• Αποφύγετε κάπνισμα</li></ul>	<p><b>Για IBS-C:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Ασμασμένες ακτίνες, Linaclotide</b></li></ul> <p><b>Για IBS-D:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Loperamide, Cholestyramine</b></li></ul> <p><b>Για άγχος:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Χαμηλές δόσεις αντικαταθλιπτικών</b></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Υπνωτισμός (gut-directed hypnotherapy)</li><li>• Αναπνοές διαφράγματος</li><li>• Ψυχοθεραπεία αν χρειαστεί</li><li>• Τακτική άσκηση</li><li>• Προβιοτικά (πιθανώς ωφέλιμα)</li></ul>
---	---	--

 **Επισκεφθείτε τον γιατρό εάν εμφανιστεί:**

- Αίμα στα κόπρανα · Ανεξήγητη απώλεια βάρους
- Πυρετός με κοιλιακά συμπτώματα · Συμπτώματα μετά τα 50 ετών (νέα εμφάνιση)