

पेट की गड़बड़ी (IBS) में खानपान

पेट फूलना, मरोड़ और अनियमित शौच

यह शीट हड्डी रोग की किताब में क्यों है

हम जो कई दवाइयाँ देते हैं — दर्द की गोलियाँ, आयरन, कैल्शियम, एंटीबायोटिक — वे संवेदनशील पेट को खराब करती हैं। अगर आपको IBS है तो **हमें बताएँ**, हम अलग दवा चुनेंगे और साथ में बचाव देंगे। इलाज खुद से बंद न करें।

पहले ये उपाय, जो ज्यादातर लोगों को मदद करते हैं

- **समय पर खाएँ और खाना न छोड़ें।** जल्दबाजी में न खाएँ।
- **थोड़ा-थोड़ा, बार-बार खाएँ**, एक बार में भारी नहीं।
- **खूब पानी पिएँ** — कम से कम 8 गिलास।
- **चाय और कॉफी घटाएँ** — दिन में तीन कप से ज्यादा नहीं।
- **थराब और सोडा वाले पेय कम करें।**
- **तली और बहुत तीखी चीजें** और भारी ग्रेवी सीमित करें।
- दो हफ्ते तक **खाने और तकलीफ की सादी डायरी** रखें — आपकी अपनी पहचानी हुई चीजें किसी भी सामान्य सूची से ज्यादा काम की हैं।

रेशा अपनी तकलीफ के हिसाब से बदलें

कब्ज ज्यादा हो तो: घुलनशील रेशा धीरे-धीरे बढ़ाएँ — ओट्स, ईसबगोल, पपीता, पकी सब्जियाँ। हफ्तों में धीरे-धीरे बढ़ाएँ, पानी बढ़ाकर।

पेट फूलना और दस्त ज्यादा हों तो: कड़ा रेशा घटाएँ — चोकर, कच्चा सलाद, साबुत मेवे, छिलके और बीज।

गैस बनाने वाली आम चीजें: राजमा, चना, छोले, पत्तागोभी, फूलगोभी, प्याज, लहसुन, ज्यादा गेहूँ, दूध, और "-ऑल" पर खत्म होने वाले कृत्रिम मीठे (सॉर्बिटोल, मैनिटोल)।

और क्या सचमुच मदद करता है

- **पुदीने के तेल के कैप्सूल** मरोड़ में आराम दे सकते हैं।
- **प्रोबायोटिक** — दही या दवा के रूप में — चार हफ्ते आजमाने लायक है।
- **नियमित व्यायाम** से पेट की चाल और तकलीफ दोनों सुधरते हैं।
- **तनाव और खराब नींद से IBS पक्का बिगड़ता है।** यह मन का वहम नहीं है — पेट और दिमाग का सीधा संबंध है।

ये IBS नहीं हैं — डॉक्टर को दिखाएँ

शौच में खून • बिना कारण वजन घटना • ऐसे लक्षण जो रात में नींद तोड़ें • बुखार • निगलने में तकलीफ • परिवार में आँत के कैंसर या आँत की सूजन वाली बीमारी का इतिहास • 50 की उम्र के बाद नए शुरू हुए लक्षण • खून की कमी

