

पोटाच्या तक्रारीत (IBS) आहार

पोट फुगणे, मुरडा आणि अनियमित शौच

ही थीट अस्थिरोगाच्या पुस्तकात का

आम्ही देत असलेली अनेक औषधे — वेदनाशामक, लोह, कॅल्शियम, अँटिबायोटिक — संवेदनशील पोट बिघडवतात. तुम्हाला IBS असल्यास **आम्हाला सांगा**, आम्ही वेगळी औषधे निवडू आणि सोबत संरक्षण देऊ. उपचार स्वतःहून बंद करू नका.

आधी हे उपाय, जे बहुतेकांना मदत करतात

- वेळेवर जेवा आणि जेवण टाळू नका. घाईघाईने जेवू नका.
- थोडे थोडे, वारंवार खा, एका वेळी भरपूर नाही.
- भरपूर पाणी प्या — किमान 8 ग्लास.
- चहा आणि कॉफी कमी करा — दिवसाला तीन कपांपेक्षा जास्त नाही.
- दारू आणि सोडायुक्त पेये कमी करा.
- तळलेले आणि खूप तिखट पदार्थ आणि जड रस्से मर्यादित ठेवा.
- दोन आठवडे **अन्न आणि त्रासाची साधी डायरी** ठेवा — तुमची स्वतःची ओळखलेली कारणे कोणत्याही सर्वसाधारण यादीपेक्षा जास्त उपयोगी आहेत.

तंतू तुमच्या त्रासानुसार बदला

बद्धकोष्ठता जास्त असल्यास: विरघळणारे तंतू हळूहळू वाढवा — ओट्स, इसबगोल, पपई, शिजवलेल्या भाज्या. आठवड्यांत सावकाश वाढवा, पाणी वाढवून.

पोट फुगणे आणि जुलाब जास्त असल्यास: कडक तंतू कमी करा — कोंडा, कच्ची कोशिंबीर, अख्खा सुकामेवा, साली आणि बिया.

वायू करणारे नेहमीचे पदार्थ: राजमा, चणा, छोले, कोबी, फ्लॉवर, कांदा, लसूण, जास्त गहू, दूध, आणि "-ऑल" ने संपणारी कृत्रिम गोडी (सॉबिटॉल, मॅनिटॉल).

आणखी काय खरोखर मदत करते

- पुढिन्याच्या तेलाच्या **कॅप्सूल** मुरड्यात आराम देऊ शकतात.
- **प्रोबायोटिक** — दही किंवा औषधाच्या स्वरूपात — चार आठवडे वापरून पाहण्यासारखे.
- **नियमित व्यायामाने** पोटाची हालचाल आणि त्रास दोन्ही सुधारतात.
- **ताण आणि अपुरी झोप IBS निश्चितपणे बिघडवतात.** हा मनाचा खेळ नाही — पोट आणि मेंदूचा थेट संबंध आहे.

ही IBS ची लक्षणे नाहीत — डॉक्टरांना दाखवा

शौचातून रक्त · विनाकारण वजन कमी होणे · रात्री झोप मोडणारी लक्षणे · ताप · गिळण्यास त्रास · कुटुंबात आतड्याचा कर्करोग किंवा आतड्याच्या सूजेच्या आजाराचा इतिहास · वयाच्या 50 नंतर नव्याने सुरु झालेली लक्षणे · रक्ताची कमतरता

