**Hou jou spysverteringstelsel gesond**

Geskikte daaglikse dieetkeuses is ‘n absolute vereiste indien jy ‘n gesonde spysverteringstelsel vir jouself wil verseker.

Talle mense kan uit eerstehandse ervaring getuig watter implikasies ‘n sensitiewe en geïrriteerde derm vir hulle inhou. In die omgangstaal word daarna verwys as ‘n spastiese kolon, maar in wat medici as prikkelbare dermsindroom (PDS) beskryf lê veel meer opgesluit as blote swak vertering. Hierdie sindroom vervat byna daaglikse abdominale ongemak wat wissel van matig tot ernstig en sluit opgeblasenheid, ongemak, winderigheid, pyn, hardlywigheid of diarree in. In sommige gevalle kan selfs wisselende episodes van hardlywigheid en diarree voorkom.

Prikkelbare dermsindroom word ervaar op verskillende maniere. Die meerderheid pasiente word deur gastroenteroloë na afloop van ‘n kolonoskopie en/of gastroskopie verwys, maar ‘n beduidende persentasie van pasiente word ook uit ander spesialisvelde verwys byvoorbeeld ginekoloë asook deur die ongevalle eenheid. Indien mens in ag neem wat die liggaam van onder die ribbekas eenvoudig gestel ‘n sak vol derms is kan ‘n mens dit egter wel verstaan. Wat een persoon as ‘n pynlike uterus of ovaria ervaar kan vir ‘n ander persoon voel na ‘n blindederm wat dreig om te bars!

Anders as in die geval van ‘n migrainlyer wie met ‘n fluisterstem en groot simpatie begroet word, word daar selde ‘n oog geknip indien iemand van dermongemak kla. In ons lewens waar die ratte geleidelik al vinniger verwissel word het ons doodeenvoudig nie tyd vir wat in die breë as “dermkwale” beskou word nie en is hierdie arme lyers salig onbewus van die feit dat ‘n paar basiese dieetaanpassings groot verligting vir hulle kan beteken.

Hoe nou gemaak?

Dermdieetterapie behels gewoonlik ‘n uitsluitingsperiode waartydens alles wat die dermkanaal irriteer uitgeskakel en dermherstel moontlik gemaak word. ‘n Dieetgeskiedenis help met die identifikasie van irritante maar moenie die effek van dieetvesel buite rekening laat nie.

Ons is almal redelik bekend met dieetvesel, dit is immers mos dáár waar die gesondheid van volgrane lê, in die growwigheid! Tog is dit belangrik om tussen ruvesel en oplosbare vesel te onderskei, want nie alle vesel is eenders nie. Ons assosieer gewoonlik wat ons onder die woord “vesel” verstaan met die skilletjie van die appel of die growwe tekstuur van ‘n saadbrood. Dit is dus te verstane dat soveel mense wie met hulle derms stoei growwe vesel as die eerste linie van verdediging kies. Ongelukkig is dit nie altyd die regte keuse van behandeling nie.

Ken jou vesel

|  |
| --- |
| Dieetbronne van ruvesel sluit in: All Bran, brokkolie, uie, kool en seldery |

|  |
| --- |
| Dieetbronne van oplosbare vesel sluit in: Hawermout, gekookte wortel, pampoen, patat en lensies waarvan die doppie verwyder is |

Neem in ag dat ruvesel nie onveranderd deur die dermkanaal kan beweeg nie. Die werking van probiotiese bakterieë is nodig om te verseker dat ons die voordeel van ruvesel wen deur hierdie growwe vesel af te breek. Die stiefsuster, oplosbare vesel, word telkens vergeet en dit doen juis wat dit sê naamlik absorbeer vog, sit in volume uit en hou die derm gereeld sonder om te irriteer. Oplosbare vesel speel ook ‘n rol in kardiovaskulêre gesondheid, abdominale vetverlies en bloedsuikerkontrole. Ongelukkig is die dermflora verantwoordelik om ruvesel te verwerk, baie sensitief. Elkeen van ons word op ‘n daaglikse basis aan talle stressors blootgestel wat tot ‘n afname in probiotiese getalle in die derm kan lei waaronder antibiotika, steroïede, kortisoon, hormoonbehandeling, stres, te veel werk en te min rus. Om te verseker dat die spysverteringskanaal optimaal funksioneer moet op beide dieetkeuses asook die groei van probiotiese bakterieë gefokus word. In kort, indien jy van PDS simptome kla mag dit dalk nodig wees dat jy jou voet eers van die ruveselpedaal afhaal, want as jou dermflora onvoldoende is kan die oormatige inname van ruvesel juis die simptome van ongemak, pyn en winderigheid vererger.

Hoe werk my derm?

Gesonde gastriese deurgang werk kortliks op die volgende manier. Wanneer jy kos inneem meng dit gedurende die kouproses met speeksel en ensieme in jou mond en is dit dus belanrik dat jy jou kos deeglik kou. Daarna beweeg die kos deur die slukpyp na jou maag waar maagsuur bygevoeg word en laastens gal wanneer die kos in die dunderm beland. In die dunderm begin die verteringsproses in alle erns. Genoegsame probiotika verseker dat die kos ordentlik verteer en voedingsstowwe absorbeer word. Die verteerde kosreste beweeg dan deur na die dikderm. Die hooffunksie van die dikderm of kolon is om vog te absorbeer uit die reste en ‘n gevormde stoelgang ontstaan sonder gepaardgaande pyn, ongemak of opgeblasenheid. Presies die teenoorgestelde is egter waar indien jy gebrekkige probiotika het. Jy sukkel dan om die kos wat jy geeet het deeglik te verteer en begin die kosreste in die derm fermenteer. Fermentering verwys na gasvorming, dink maar aan hoe gemmerbier gemaak word, en veroorsaak uitermatige ongemak.

Hoe nou gemaak?

Gedurende die beplanning van ‘n geskikte dieetprogram is dit nie nodig om voor die voet laktose wat in alle melk- en melkbevattende produkte voorkom asook gluten uit te skakel nie. Onnodige dieetbeperkinge kan tot ander voedingstekorte en probleme lei. Indien die gemelde simptome na afloop van die dieetterapie nie voldoende verbeter nie kan laktose en gluten wel as bydraende faktore oorweeg word.

Beplanning van ‘n kolonhersteldieet:

1. Die herstelfase is gewoonlik vier weke lank en die doel hiervan is om dermflora te koloniseer en te bepaal watter gastriese irritante die probleem veroorsaak. Dit is dus nie ‘n voorgestelde leefwyse nie en ruvesel word na afloop weer geleidelik by die dieet gevoeg om verdraagsaamheid te toets.
2. Gebruik ‘n goeie daaglikse probiotiese aanvulling wat bewys is om in die derm te koloniseer.
3. Beperk aanvanklik die inname van ruvesel en verhoog eerder die inname van oplosbare vesel in jou dieet.
4. Verhoogde oplosbare vesel inname vereis voldoende daaglikse voginname. Dit is belangrik dat alle vog kaffeienvry moet wees. Indien jy terselfdertyd ook jou gewig dophou vermy suikerbevattende drinkgoed. Sommige studies het ‘n verband tussen dermsimptome en kunsmatige versoeters gevind en moet dus oordeelkundig gebruik word.
5. Vermy kosse wat die dermkanaal irriteer waaronder:
* Pitte en skille: Dit beteken dat die groente en vrugte wat jy eet geskil moet wees en skakel gewoonlik druiwe, kersies, grenadillas, bessies, vye, kiwivrugte en koejawels uit
* Sade en neute: Selfs gladde neutbotter moet uitgeskakel word
* Rosyne en klapper: Let op na die inhoud van gebak
* Droëvrugte
* Biltong en droëwors
* Branderige speserye en knoffel
* Gerookte kos
* Alkohol, kaffeien en gaskoeldranke
1. Vermy alle gasvormende voedsel soos hieronder gelys:

Vrugte: Appels, pere, spanspek, waatlemoen (ook die sappe)

Slaaigroente: Blaarslaai, komkommer, soetrissie, uie, seldery, sprietuie, erte in ‘n peul, tamatie, avokado’s, radyse

Ou bekendes: Blaarkool, blomkool, brokkolie, Brusselse spruite, blaargroente soos spinasie, alle bone, ertjies, peulgroente, preie, mielies

Vreemdes: Sauerkraut en sojaprodukte

Na afloop van so ‘n uitsluitingsproses word sukses ge-evalueer en begin die stadige inskakeling van kosse een op ‘n slag weer. Individuele verdraagsaamheid bepaal in watter mate ruvesel verdra word en is dit belangrik dat aandag geskenk word aan simptome sodat die ware probleemkosse geidentifiseer en permanent uit die dieet gelaat kan word.