

# Ev Yoğurdu İrritable Bağırsak Sendromuna İyi Geliyor



thi – Karın ağrısı, karında spazm, ishal, kabızlık, sık tuvalet ihtiyacı, karında şişkinlik ve gaz hissi gibi şikayetleriniz varsa huzursuz bağırsak sendromu hastalığıyla karşı karşıya olabilirsiniz. Evde basit ve ucuz olarak üretebileceğimiz geleneksel gıdamız yoğurdun doğal bir probiyotik olduğunu unutmamak gerektiğini söyleyen Liv

Hospital Ulus İç Hastalıkları ve Gastroenteroloji Uzmanı Prof. Dr. Deniz Güney Duman “Huzursuz bağırsak sendromu hastalarının günde 2 bardak ev yoğurdu tüketebilirler” diyor.

## Huzursuz bağırsak sendromu nedir?

İrritable bağırsak sendromu (İBS) ya da halk arasında bilinen diğer isimleri ile “kolit”, “sinirsel kolit”, “spastik kolit”, “huzursuz bağırsak hastalığı”; altta yatan herhangi bir organik neden olmaksızın karın ağrısı, şişkinlik ve dışkılama değişikliklerine yol açan bir hastalıktır. Tüm dünyada, iklim, kültür, yeme alışkanlıkları, ırk veya gelir düzeyi farklılığı gözetmeksizin irritable bağırsak sendromu görülmektedir. Türkiye’de değişik bölgelerde yapılan araştırmaların sonuçlarına göre erişkin nüfusta görülme sıklığı yüzde 6-19 arasındadır.

## Ne tür şikayetler yapar?

Karın ağrısı, karında spazm, mukuslu dışkılama, ishal, kabızlık, sık tuvalet ihtiyacı, büyük abdesti tamamen

boşaltamama, karında şişkinlik ve gaz hissi yaparak hastalarda iş ve güç kaybına sebep olur.

### **Tedavisi nasıl yapılır?**

İrritable bağırsak sendromu tedavisi, hastanın İBS hakkında bilgilendirilmesi, diyet önerileri, psikososyal tedaviler ve ilaç seçeneklerinden oluşur. Hastalığın süregelen yani kronik bir hastalık olması sebebiyle uzun süreli ilaç tedavisi pek çok kişi tarafından sürdürülebilir bulunmamakta ve diyet/hayat tarzı değişiklikleri daha fazla ilgi görmektedir.

### **Doğal yoğurdu sofranızın baş tacı yapın**

Türk mutfağının vazgeçilmez parçası olan yoğurt için son dönemde özellikle Amerika ve Avrupa ülkelerinde büyük ilgi olduğunu görüyoruz. Bunun sebebi yoğurdun içinde barındırdığı laktobasillus ailesinden canlı bakterilerin probiyotik yani faydalı bakteri niteliği taşımalarından kaynaklanıyor. İlaveten faydalı streptokok suşları da mevcuttur. Özellikle son 10 yılda ince bağırsakta yerleşen ve mikrobiyom ismi verilen zengin bakteri içeriğinin adeta bir beyin gibi sağlığımızı kontrol edici etkileri çok sayıda araştırmada gösterilmiştir. Bu bağlamda doğal probiyotik olan yoğurdu sofralarımızda baş tacı etmemiz uygun bir karar olacaktır.

### **Hangi yoğurt irritable bağırsak sendromu için faydalıdır?**

İrritable bağırsak sendromu için önerdiğimiz ev yapımı ya da organik yoğurt ismi ile marketlerde satılan yoğurtlardır. Gıda standartlarına göre tanım olarak her 1 gramında en az 1 milyon koloni oluşturan bakteri ünitesi bulunduran yoğurtlar probiyotik özellikli yoğurtlardır ki bu ölçüm mikrobiyolojik yöntemlerle yapılır. Evde geleneksel yöntemle yapılan yoğurtlarda genellikle çok daha yüksek oranda bakteri oluşur ve bu da yoğurdun değerini artırır. İBS için tüketilen yoğurdun pastörize edilmemiş yani bakterilerinin özel yöntemlerle yok edilmemiş olması gerekir. Ayrıca kıvam ve tat vermek amacı ile ya da raf ömrünü uzatmak için herhangi

tatlandırıcı, koruyucu veya gluten gibi katılaştırıcı ilave edilmemiş olmalıdır. Kuşkusuz, yoğurdun yapıldığı sütün yapay yem ile beslenmemiş, hormon ve antibiyotiklerle muamele görmemiş inek, koyun veya keçilerden geldiğini varsayıyoruz.

## **İrritable bağırsak sendromu yoğurt tüketmek zarara yol açar mı?**

Fermente edilebilir kısa zincirli karbonhidrat içeren gıdaların irritable bağırsak sendromunu kötüleştirdiği düşünülmektedir. Bu gıdalardan bir tanesi de süt ve süt ürünleridir. Ne var ki, bir fermente edilebilir kısa zincirli karbonhidrat kaynağı olan yoğurdun, bu tür karbonhidratların İBS'yi kötüleştirdiği iddialarına karşılık gerçekte nasıl bir etki gösterdiğini tam olarak bilmiyoruz. İlaveten İBS hastalarının bir bölümünün sütte bulunan laktoza hassasiyet gösterdiğini kanıtlanmıştır. Bu nedenle İBS hastalarına diyetlerinden sütü çıkarmalarını önermekteyiz. Diğer taraftan laktoz emilimini sağlayan laktaz enzimi doğuştan yetersiz hastalarımızın yoğurt tükettiklerinde yakınmalarının tek başına süt tüketimine kıyasla benzer şekilde kötüleşmediğini de biliyoruz. Sonuç olarak laktaz eksikliği olan İBS hastalarının yoğurdu dikkatli bir şekilde tüketmelerini ve ancak gaz, şişkinlik, karın ağrısı ve ishal/kabızlık yakınmalarının kötüleşmesi durumunda yoğurdu kesmelerini öneriyoruz.

## **Günde 2 bardak ev yoğurdu tüketin**

Sonuç olarak, evde basit ve ucuz olarak üretebileceğimiz geleneksel gıdamız yoğurdun doğal bir probiyotik olduğunu akılda tutmak gerekir. İBS hastalarının en azından elimizdeki verilere dayanarak günde 2 bardak ev yoğurdu tüketmelerini tavsiye eder, bu şekilde yakınmalarını giderme olasılığının yüksek olduğunu söyleyebiliriz.