

ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΕΝΤΕΡΟΥ

Χρησιμοποίησε αυτό το εργαλείο για να παρακολουθείς που εντοπίζεις δυσκολία με το έντερό σου. Μπορεί να έχεις παρατηρήσει διακύμανση ή καθυστέρηση στη συχνότητα ή στο τρόπο νιώθεις όταν πηγαίνεις στην τουαλέτα. Μπορεί να έχεις συμπτώματα που σε “συντροφεύουν” όλη τη μέρα ή επανέρχονται σε τακτά διαστήματα. Κράτα σημειώσεις για την εβδομάδα σου, αποτύπωσέ την με ένα screenshot και ξαναχρησιμοποίησε το εργαλείο από την αρχή για την επόμενη εβδομάδα!

ΔΕ

ΤΡ

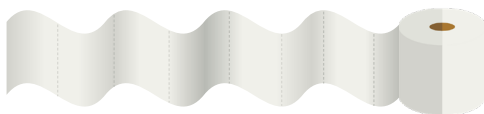
ΤΕ

ΠΕ

ΠΑ

ΣΑ

ΚΥ



Επίσκεψη στην τουαλέτα

☐☐☐☐☐☐☐

Με δυσκολία

☐☐☐☐☐☐☐

Αίσθημα ατελούς κένωσης

☐☐☐☐☐☐☐

Φούσκωμα

☐☐☐☐☐☐☐

Συχνά αέρια

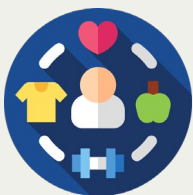
☐☐☐☐☐☐☐

Οσμηρά

☐☐☐☐☐☐☐

Πόνος

☐☐☐☐☐☐☐



ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ

Στην καθημερινότητά σου συμβαίνουν πολλά γεγονότα! Ή και όχι... Το σημαντικό είναι να αναγνωρίσεις πως είναι η ποιότητα της ζωής σου σε διάφορους τομείς που μπορεί να επηρεάσουν την υγεία του εντέρου σου. Χρησιμοποίησε αυτό το εργαλείο, σημειώνοντας πόσο έντονα χαρακτηρίζονταν η εβδομάδα σου από τα ακόλουθα γεγονότα και πόσο οι συνθήκες που βίωσες σε βοήθησαν να έχεις πιο ρυθμισμένη σχέση με το έντερό σου. Κράτα σημειώσεις για την εβδομάδα σου, αποτύπωσε την με ένα screenshot και ξαναχρησιμοποίησε το εργαλείο από την αρχή για την επόμενη εβδομάδα!

	Ποιότητα ύπνου	Επίπεδο στρες	Σωματική δραστηριότητα	Καταπίεση χρήσης τουαλέτας	Κατανάλωση αλκοόλ	Ασθένεια
ΔΕ	▼ □ □ □ ▲	▼ □ □ □ ▲	▼ □ □ □ ▲	▼ □ □ □ ▲	▼ □ □ □ ▲	▼ □ □ □ ▲
ΤΡ	▼ □ □ □ ▲	▼ □ □ □ ▲	▼ □ □ □ ▲	▼ □ □ □ ▲	▼ □ □ □ ▲	▼ □ □ □ ▲
ΤΕ	▼ □ □ □ ▲	▼ □ □ □ ▲	▼ □ □ □ ▲	▼ □ □ □ ▲	▼ □ □ □ ▲	▼ □ □ □ ▲
ΠΕ	▼ □ □ □ ▲	▼ □ □ □ ▲	▼ □ □ □ ▲	▼ □ □ □ ▲	▼ □ □ □ ▲	▼ □ □ □ ▲
ΠΑ	▼ □ □ □ ▲	▼ □ □ □ ▲	▼ □ □ □ ▲	▼ □ □ □ ▲	▼ □ □ □ ▲	▼ □ □ □ ▲
ΣΑ	▼ □ □ □ ▲	▼ □ □ □ ▲	▼ □ □ □ ▲	▼ □ □ □ ▲	▼ □ □ □ ▲	▼ □ □ □ ▲
ΚΥ	▼ □ □ □ ▲	▼ □ □ □ ▲	▼ □ □ □ ▲	▼ □ □ □ ▲	▼ □ □ □ ▲	▼ □ □ □ ▲



ΠΟΣΗ ΠΟΙΚΙΛΙΑ ΕΧΕΙ Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΟΥ;

Μια διατροφή με διατροφή με ποικιλία, πλούσια σε τρόφιμα με έντονα χρώματα βοηθά στη θρέψη μιας ετερόκλητης εντερικής μικροχλωρίδας. Κάνε τις υγιεινές επιλογές πιο διασκεδαστικές καταγράφοντας κάθε διαφορετικό φαγητό που τρως μέσα στην εβδομάδα σου. Πόσο κοντά στα 50 διαφορετικά τρόφιμα βρίσκεσαι; Οι πατάτες και οι γλυκοπατάτες μετράνε για 2 διαφορετικά τρόφιμα, αλλά το σταρένιο ψωμί και τα μακαρόνια σαν 1 τρόφιμο (γιατί προέρχονται και τα δύο από ένα κοινό συστατικό: το σιτάρι). Μπαχαρικά και μυρωδικά είναι ξεχωριστά τρόφιμα! Κράτα σημειώσεις για την εβδομάδα σου, αποτύπωσέ την με ένα screenshot και ξαναχρησιμοποίησε το εργαλείο από την αρχή για την επόμενη εβδομάδα!

★				
★ ★				
★ ★ ★				



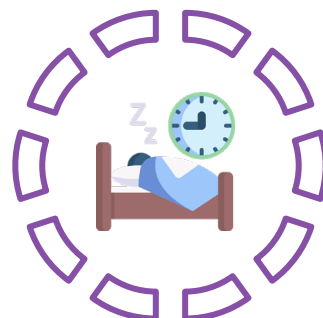
ΕΠΙΤΕΥΞΗ ΣΤΟΧΩΝ

Εκτός από την ποικιλία στη διατροφή, χρειάζεται να φροντίσεις διάφορους άλλες πτυχές της καθημερινότητάς σου, αν θέλεις οργανωμένα να **αναλάβεις δράση**. Αυτές έχουν να κάνουν με την επαρκή ενυδάτωση, σωματική δραστηριότητα, ύπνο. Αυτό το εργαλείο σε βοηθά να σημειώνεις που βρίσκεσαι σε κάθε επί μέρους στόχο, ώστε να αναγνωρίζεις ευκολότερα που χρειάζεται να δώσεις έμφαση. Κράτα σημειώσεις για την εβδομάδα σου, αποτύπωσέ την με ένα screenshot και ξαναχρησιμοποίησε το εργαλείο από την αρχή για την επόμενη εβδομάδα!

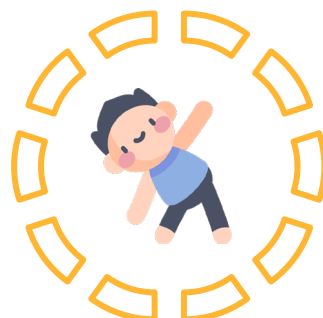
Η επαρκής **ενυδάτωση** συμβάλει στη δημιουργία μαλακών κοπράνων και κάνει την επίσκεψη στην τουαλέτα ευκολότερη



Η στέρηση **ύπνου** φαίνεται να σχετίζεται με επιβαρυντικές συνθήκες για την ανάπτυξη των “καλών” μικροβίων.



Η **σωματική δραστηριότητα** φαίνεται να βελτιώνει την κινητικότητα του εντέρου, οδηγώντας σε πιο γρήγορη παραγωγή κοπράνων και μείωση της επαφής τοξικών παραγόντων με τα κύτταρα του εντέρου.



Η **ήπια άσκηση** προστατεύει επίσης από μορφολογικές αλλαγές στα κύτταρα του εντέρου μέσω της ικανότητάς της να επηρεάζει την έκφραση κάποιων γονιδίων

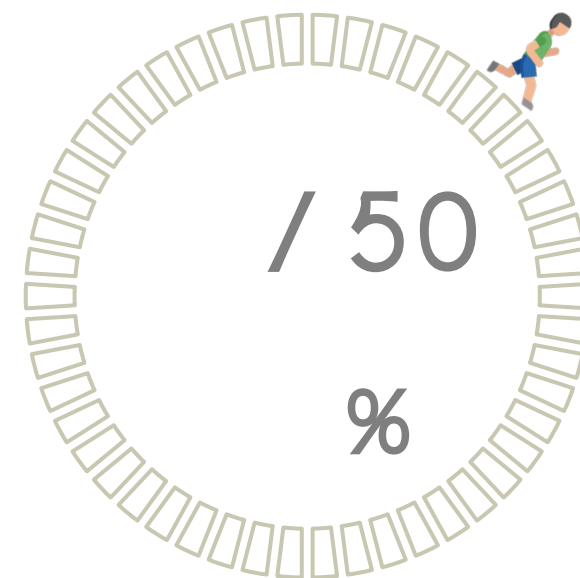


Το περιβάλλον που δημιουργείται στο έντερο από τα **πέρα πολύ επεξεργασμένα τρόφιμα** (ultra processed foods), οδηγεί σε ενεργοποίηση χαμηλού βαθμού συστηματικές φλεγμονής και οξειδωτικών αλλαγών, που ευνοούν την ανάπτυξη νευροεκφυλιστικών ασθενειών.



Συστατικά των τροφίμων αυτών που επιβαρύνουν την υγεία του εντέρου, είναι τα απλά **πρόσθετα σάκχαρα**, τα αυξημένα **λιπαρά** και μεγάλη περιεκτικότητα σε **αλάτι**

Οι **φυτικές ίνες** που περιέχονται στα φρούτα, τα λαχανικά και τα ανεπεξεργαστα προϊόντα δημητριακών, δεν πέπτονται από τον οργανισμό σου αλλά προσφέρουν τροφή για τα “καλά” βακτήρια, ωφελώντας την αρμονική συμβίωσή τους με τον ξενιστή τους (εσένα!) και ταυτόχρονα βοηθούν στην αύξηση του όγκου των κοπράνων



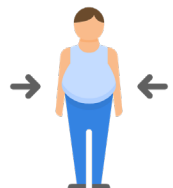
Ξεκίνα να μετράς πόσο κοντά είσαι στο να βοηθήσεις το έντερό σου!!



Κι όταν νιώθεις ότι έχεις δοκιμάσει όλες τις συμβουλές που σου πρότεινα και δεν παρατηρείς διαφορά... τι κάνεις;



Δοκιμάζεις να εμπλουτίσεις τη διατροφή σου ή να λάβεις συμπληρωματικά προβιοτικά



Φροντίζεις να ρυθμίσεις το βάρος σου, γιατί συνήθως το επιπλέον βάρος επιβαρύνει την συμβιωτική σχέση των “καλών” μικροβίων με τον ξενιστή



Βεβαιώνεσαι ότι κάνεις σωστή χρήση αντιβιοτικών και ακολουθείς τις συστάσεις του ιατρού σου όσον αφορά την προστασία του εντέρου



Απευθύνεσαι σε έναν γαστρεντερολόγο για ιατρική διάγνωση και σε ένα διαιτολόγο-διατροφολόγο για να σε βοηθήσει να οργανώσεις τη διατροφή σου με έναν ίσως πιο συγκεκριμένο τρόπο

Οι πληροφορίες που παρουσιάζονται στο παρόν υλικό έχουν καθαρά ενημερωτικό χαρακτήρα και δεν υποκαθιστούν την ιατρική ή διαιτολογική πράξη. Έχουν σκοπό να προσανατολίσουν όσους μπορούν να επωφεληθούν από τις σχετικές πληροφορίες, αλλά πρέπει να διατυπωθεί ρητά ότι μια εξατομικευμένη αξιολόγηση και παρέμβαση πρέπει να γίνει από τον κατάλληλο επαγγελματία και να ληφθούν υπόψη τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του κάθε ατόμου, για τη διαχείριση της κάθε περίπτωσης.



Μαίρη Μιχελή

ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΟΣ - ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΣ, MSc

 (+30) 693 731 5551
 mary.mixeli@gmail.com