

متلازمة القولون العصبي

خطة على مراحل، تبدأ بالخطوات البسيطة

Irritable bowel syndrome (IBS)

2

أسابيع، ثم إعادة الأطعمة واحدًا تلو الآخر، ثم نظام شخصي طويل الأمد. لا تبقى على المرحلة الأولى بشكل دائم.

غالبًا يزيد الأعراض	بدل أسهل
البصل والثوم (في الكبسة والمجبوس والمرق)	زيت منقوع بالثوم ثم مصفى، الجزء الأخضر من البصل الأخضر
الخبز والمعجنات بكميات كبيرة	الأرز، الشوفان، خبز العجين المخمر طبيعيًا (الساوردو الحقيقي)
الحمص والعدس بكميات كبيرة	كميات صغيرة من الحمص المغسول
الحليب واللبن العادي	الحليب الخالي من اللاكتوز، الجبن الصلب
التفاح، المانجو، البطيخ، أكثر من تمرتين	الموز غير الناضج تمامًا، البرتقال، الكيوي، العنب، تمر أو تمرتان
العسل والعصائر المحلاة	كميات صغيرة من السكر العادي

الطب التكميلي

- كبسولات زيت النعناع المغلفة للألم والتقلصات.
- البروبيوتيك: فائدتها غير مؤكدة والإرشادات غير متفقة عليها؛ إذا رغبت في تجربتها فاستخدم نوعًا واحدًا لمدة لا تزيد على 12 أسبوعًا، وأوقفه إذا لم يفد.
- التنويم الإيحائي الموجه للأمعاء والعلاج السلوكي المعرفي فعالان للأعراض المستمرة.
- النظام الغذائي المتوسطي حشن الأعراض في تجربة صغيرة، وهو بديل أقل تقييدًا.
- الكركم مع زيت الشمر، وزيت اليانسون، أظهرها فائدة في تجارب صغيرة.
- الحمية الخالية من الغلوتين غير موصى بها روتينيًا إلا بعد استبعاد الداء البطني (السيلاك) وبناءً على نصيحة الطبيب؛ لا تبدأ هذه الحمية قبل فحص الداء البطني لأنها تُفسد دقة الفحص.

راجع الطبيب إذا ظهر: دم في البراز أو براز أسود، فقدان وزن دون سبب، صعوبة أو ألم في البلع، قيء متكرر، ألم أو إسهال يوقظك من النوم، أو حمى.

خطي (يكتبها الطبيب أو أخصائي التغذية)

الخطوة الأولى: لكل المرضى (4 أسابيع)

- ثلاث وجبات منتظمة، ولا تُهمل وجبة الفطور **مثبت**
- ما لا يقل عن 8 أكواب من السوائل يوميًا، معظمها ماء **مثبت**
- لا تزد على 3 أكواب من القهوة أو الشاي يوميًا، وقلل المشروبات الغازية **مثبت**
- قلل الأطعمة الدسمة والحارة والمصنعة إذا كانت تزيد الأعراض **مثبت**
- تجنب المحليات من نوع الكحولات السكرية (السوربيتول والمانيتول، ولا تحتوي على كحول) في العلكة والحلوى "الخالية من السكر" **مثبت**
- لا تزد على 3 حصص من الفاكهة يوميًا **مثبت**
- الألياف الذائبة مثل قشر بذور سيليوم (الإسبغول)، بدءًا بملعقة صغيرة وزيادة تدريجية مع الماء، مفيدة خاصة للإمساك **مثبت**
- أما النخالة الخشنة فقد تزيد الانتفاخ.
- النشاط البدني 20-30 دقيقة معظم أيام الأسبوع يحسن الأعراض، وتوصي به الإرشادات **مثبت**

حسب نوع الأعراض

- للإمساك: حبتان من الكيوي الأخضر يوميًا كانتا بفعالية الإسبغول والبرقوق المجفف في الإمساك المزمن، مع انتفاخ وأعراض جانبية أقل **مثبت** بذور الكتان المطحونة (ملعقة كبيرة يوميًا) خيار آخر **قد يفيد**
- للإسهال: قلل الكافيين والدهون والمحليات الصناعية، وجرب الحليب أو اللبن الخاليين من اللاكتوز إذا لاحظت أن منتجات الألبان تزيد الأعراض.
- للإمساك أيضًا: نحو 10 حبات من البرقوق المجفف يوميًا، أو ملعقة بذور شيا أو زيت زيتون، وقد يصف الطبيب أكسيد المغنيسيوم. يُفحص فيتامين د ويُعوّض عند النقص.
- للإسهال أيضًا: محلول الإمهاة عند الإسهال الشديد، والموز والأرز ليوم أو يومين فقط؛ واللبن والكفير يُتحقّلان غالبًا أفضل من الحليب.

الخطوة الثانية: حمية قليلة الفودماب (بإشراف أخصائي التغذية)

الفودماب سكريات يصعب هضمها في بعض الأطعمة وتسبب الغازات والانتفاخ. تخفف هذه الحمية الأعراض لدى نحو نصف إلى ثلثي المرضى **مثبت** تتم على ثلاث مراحل: تقليل لمدة 2-6

2

Irritable bowel syndrome (IBS)

A step-by-step plan, starting simple

متلازمة القولون العصبي

● Step 1: for everyone (4 weeks)

- Three regular meals; do not skip breakfast **Proven**
- At least 8 cups of fluid daily, mostly water **Proven**
- No more than 3 cups of coffee or tea daily; reduce fizzy drinks **Proven**
- Reduce fatty, spicy and processed food if it worsens symptoms **Proven**
- Avoid sugar alcohols (sorbitol, mannitol) in gum and "sugar-free" sweets **Proven**
- No more than 3 portions of fruit daily **Proven**
- Soluble fibre such as psyllium husk (ispaghula), starting with one teaspoon and increasing slowly with water, helps especially with constipation **Proven** Coarse wheat bran may worsen bloating.
- 20–30 minutes of physical activity most days improves symptoms and is recommended in guidelines **Proven**

● By symptom type

- Constipation: two green kiwifruit daily worked as well as psyllium and prunes in chronic constipation, with less bloating and fewer side effects **Proven**
Ground flaxseed (one tablespoon daily) is an alternative **May help**
- Diarrhoea: reduce caffeine, fat and sweeteners; try lactose-free laban or milk if dairy seems to trigger symptoms.
- Constipation, also: about 10 prunes a day, or a spoon of chia seeds or olive oil; your doctor may prescribe magnesium oxide. Vitamin D is checked and replaced if low.
- Diarrhoea, also: oral rehydration solution when diarrhoea is heavy, and banana and rice for a day or two only; laban and kefir are often better tolerated than milk.

● Step 2: low FODMAP diet (with a dietitian)

FODMAPs are poorly digested sugars in some foods that cause gas and bloating. This diet improves symptoms in roughly half to two-thirds of patients **Proven** It has three phases: restriction for 2–6 weeks, structured reintroduction one food group at a time, then a long-term personalised diet. Do not stay on the restriction phase permanently.

Common triggers

Easier swaps

Onion and garlic (in kabsa, majboos, maraq)

Garlic-infused oil with garlic removed; green part of spring onion

Large amounts of wheat bread and pastries

Rice, oats, true long-fermented sourdough bread

Large portions of chickpeas and lentils

Small portions of rinsed tinned chickpeas

Regular milk and laban

Lactose-free milk, hard cheese

Apple, mango, watermelon, more than two dates

Firm (not overripe) banana, orange, kiwifruit, grapes, one or two dates

Honey and sweetened juices

Small amounts of ordinary sugar

● Complementary options

- Enteric-coated peppermint oil capsules for pain and cramps.
- Probiotics: benefit is uncertain and guidelines disagree; if you wish to try one, use a single product for up to 12 weeks and stop if there is no benefit.
- Gut-directed hypnotherapy and cognitive behavioural therapy work for persistent symptoms.
- A Mediterranean diet improved symptoms in a small trial and is a less restrictive alternative.
- Curcumin with fennel oil, and anise oil, helped in small trials.
- A gluten-free diet is not routinely recommended; coeliac disease must be tested for first (starting the diet before testing makes the test unreliable) and changes made only on medical advice.

See a doctor if you notice: blood in stool or black stool, weight loss without trying, difficulty or pain swallowing, repeated vomiting, pain or diarrhoea that wakes you at night, or fever.

My plan (completed by your doctor or dietitian)
