

עניינים תוכן

2	תקציר
3	הקדמה
4	רקע כללי
4	דיאטת נטולת גלוטן
5	תסמונת מעי רגיז
7	סקירת מאמרים
11	טבלת סיכום
13	דיון
17	סיכום
19	ביבליוגרפיה

הקדמה

הימנעות מגלוטן יכולה לשפר תסמיני תסמונת מעי רגיז

עבודה זו תתאר את ההשפעה של דיאטה ושינוי תזונתי בדרך לפתור את התסמינים אשר מאפיינים את תסמונת המעי הרגיז, כמו עייפות כרונית, כאבי בטן, עיוותי בטן, צורך לשחרר את המעיים לעיתים קרובות ותחושת אי נוחות כללית, אשר פוגעים באיכות החיים של מטופלים רבים. שאלת המחקר היא האם צריכת דיאטה נטולת גלוטן מסייעת בהקלה על תסמיני תסמונת המעי רגיז.

החשיבות של המחקר היא בכך ששינוי תזונתי שלא כולל טיפול תרופתי יכול לעזור באופן לתסמינים של התסמונת ואולי למנוע אותה, מבלי לערב תהליכים רפואיים אחרים אשר הינם בעלי תופעות לוואי. שינוי תזונתי בלבד יכול לספק שיפור משמעותי מבלי שהדבר יגרור עלויות או תרופות מסוגים שונים. סוגי המאמרים היו מסוגים שונים. נסקרו 2 מחקרים קליניים פרוספקטיביים, ועוד שלושה מחקרים רנדומליים מבוקרים במאמרי הליבה ומאמרי מטא אנליזות במאמרים אחרים אשר צוינו במהלך עבודה זו. את העדויות למחקרים השגנו בעיקר בחיפוש במאגר המידע של Pubmed לצד חיפושים במאגרי מידע כמו ERIC ואחרים.

מגבלות העבודה הם בכך שהמחקרים עוסקים בעיקר בהשפעת התזונה על הופעת התסמינים ולא בהיבטים אחרים אשר יכולים להיות הסיבה, והטיפול בהם הפתרון, לתסמונת המעי הרגיז.

רקע כללי

דיאטת נטולת גלוטן

דיאטת נטולת גלוטן היא דיאטה אשר בה נמנעים מאכילת מוצרים אשר מכילים גלוטן. הגלוטן הוא חלבון אשר מצוי במשפחתי הדגניים כמו חיטה, שעורה ושיפון. מקור הדיאטה נטולת הגלוטן היא משנת 1941 אשר עלתה בדו"ח רפואי של החוקר ויליאם קארל דיקה (Willem Karl Dicke) (1). דיאטה זו נבדקה ונמצאה בתור מועילה לשלל בעיות רפואיות כמו סוכרת, דלקות שונות, השמנה וגם תסמונת המעי הרגיז (1). עם השנים גדלה ההתעניינות של ספרות המחקר בתזונה אשר נמנעת משימוש בגלוטן בחלק מן התזונה (1). מחקר קליני לדוגמה בחן את הדיאטה הזו על ידי 97 נבדקים שקיבלו שתי זוגות של פריטים שונים. הנבדקים היו צריכים לדרג את הפריטים ולאחר מכן לענות על שאלון שביקש לעמוד על האמונות הבריאותיות אשר קשורות לתזונה ללא גלוטן. ממצאי המחקר הראו כי רבים אשר סובלים מתסמינים לא מוסברים ושלא ברור מה בדיוק הבעיה הרפואית שלהם, בוחרים בהימנעות מגלוטן מתוך האמונה כי הימנעות זו תעזור לסייע להם בבעיות הבריאותיות שלהם, למרות שאין הם בטוחים ממה התסמינים הללו נובעים. באופן הזה ניתן להסביר כי אנשים בריאים רבים מאמינים כי דיאטה זו עשויה גם לסייע להם מאחר והיא בריאה יותר עבור הבריאות באופן כללי (2).

דיאטת נטולת גלוטן היא הימנעות קפדנית מאכילת כל מזון שמכיל בתוכו גלוטן. דיאטה זו למעשה מבקשת להימנע מחיטה, שעורה ושיפון, ומכל המוצרים אשר יכולים לכלול את הדגנים הללו. המטרה העיקרית של הדיאטה הזו היא לשפר את מצבם של חולי הצליאק ולנסות לטפל במחלה על ידי הימנעות ממזונות אשר מסכנים את בריאות החולה. הגלוטן גורם לדלקת מעיים בקרב אנשים שסובלים מן המחלה הזו. התזונה של הדיאטה ללא גלוטן מסייעת להם לשפר חלק מן הסימנים של המחלה (3).

יש לזכור כי לעיתים קשה להימנע באופן מוחלט מאכילת גלוטן. לעיתים מזונות שאמורים להיות נטולי גלוטן מכילים בטעות כמויות קטנות של החלבון בתוך המוצרים השונים. כמו כן שמירה על אורח חיים ללא אכילת מוצרי גלוטן כלל היא אינה קלה ומערימה קשיים רבים עבור האדם אשר מבקש לשנות את אורחות חייו. ההקפדה על הדיאטה ללא גלוטן עשויה להביא גם לסיכונים שונים. הימנעות מדגני משמעותה לאכול פחות מוצרים שמועשרים בחומרים מזינים. אדם אשר מקפיד על הדיאטה הזו עשוי לסבול ממחסור בברזל, סידן וחומרים מזינים אחרים. לכן יש להקפיד על אכילה נכונה שלא תפספס את אותם חומרים חשובים (3).