

Φυτικές Ίνες

Συγγραφείς: [Dominik Zbogar](#) και [Vanessa Mok](#) | Αναθεωρητής: [Janet Parker](#) και [Gita Joshi](#) | Μετάφραση: [Ελληνική Μεταφραστική Ομάδα](#) | Δημοσίευση: 26 Νοεμβρίου 2019 | Ενημερώθηκε: ~

Η επαρκής πρόσληψη ινών είναι σημαντική για να διασφαλιστεί η σωστή διατροφή μετά την κάκωση νωτιαίου μυελού (KNM). Αυτή η σελίδα παρουσιάζει τις τρέχουσες συστάσεις για τις φυτικές (διαιτητικές) ίνες και το ρόλο τους στη διαχείριση καταστάσεων όπως το νευρογενές έντερο στην KNM.

Σημεία Κλειδιά

- Τροφές όπως λαχανικά, φρούτα, όσπρια και δημητριακά ολικής άλεσης αποτελούν εξαιρετικές πηγές φυτικών ινών.
- Η έρευνα στον γενικό πληθυσμό δείχνει ότι η αύξηση των φυτικών ινών μειώνει τον κίνδυνο καρδιαγγειακών παθήσεων, παχυσαρκίας, διαβήτη, υψηλής αρτηριακής πίεσης και ορισμένων καρκίνων.
- Η αύξηση των φυτικών ινών σε άτομα με KNM μπορεί να μην έχει το ίδιο αποτέλεσμα σε σχέση με τον γενικό πληθυσμό. Είναι σημαντική η συνεχής παρακολούθηση για το πώς σε επηρεάζει μια αυξανόμενη πρόσληψη φυτικών ινών.
- Η αύξηση των ινών στη διατροφή θα πρέπει να γίνεται σταδιακά και μπορεί να απαιτεί αυξημένη πρόσληψη υγρών για την αποφυγή δυσκοιλιότητας.
- Η αυξημένη πρόσληψη ινών μπορεί να απαιτεί αλλαγή στη ρουτίνα του εντέρου και της ουροδόχου κύστης.

Τι είναι οι φυτικές ίνες;

Οι φυτικές ίνες είναι ένα είδος υδατανθράκων που είναι δύσκολο να το διασπάσει ο οργανισμός, με αποτέλεσμα να μην απορροφώνται στο λεπτό έντερο. Αντ' αυτού, περνάνε στο παχύ έντερο. Επομένως, οι ίνες παρέχουν λίγες έως καθόλου θερμίδες.

Οι ίνες μπορούν να ταξινομηθούν σε δύο τύπους: διαλυτές και αδιάλυτες. Και οι δύο τύποι ινών παίζουν έναν σημαντικό ρόλο στην υγεία του εντέρου και στην πρόληψη διάφορων θεμάτων υγείας. Οι διαλυτές ίνες αναμειγνύονται με νερό στο έντερο για να σχηματίσουν μια ουσία που μοιάζει με γέλη που παγιδεύει συγκεκριμένα απόβλητα του σώματος και τα μεταφέρει έξω από το σώμα. Οι διαλυτές ίνες μειώνουν επίσης τη χοληστερόλη, βοηθούν στον έλεγχο των διακυμάνσεων του σακχάρου στο αίμα και θρέφουν τα καλά βακτήρια του εντέρου. Οι αδιάλυτες ίνες απορροφούν και συγκρατούν το νερό, παράγοντας ογκώδη και ομοιόμορφα κόπρανα που μεταξύ άλλων πλεονεκτημάτων βοηθούν στις κινήσεις του εντέρου και μειώνουν τον κίνδυνο του καρκίνου παχέως εντέρου και της εκκολπωματίτιδας. Τα ολικής άλεσης φυτικά τρόφιμα και οι μύκητες περιέχουν και τους δύο τύπους ινών σε διάφορες ποσότητες, ενώ τα ζωικά προϊόντα διατροφής δεν περιέχουν ίνες.

Πηγές διαλυτών ινών

- Πίτουρο Βρώμης/Βρώμη
- Σπόροι
- Ξηροί Καρποί
- Όσπρια (π.χ., φασόλια, φακές, μπιζέλια)
- Φρούτα (π.χ., πορτοκάλια, μύρτιλα)
- Λαχανικά (π.χ., μπρόκολο)



1 - 3

Πηγές αδιάλυτων ινών

- Καστανό ρύζι
- Ψωμί ολικής άλεσης
- Δημητριακά ολικής άλεσης
- Πίτουρο σιταριού
- Φρούτα (π.χ., μπανάνες, αβοκάντο)
- Λαχανικά (π.χ., σέλερι, καρότα)



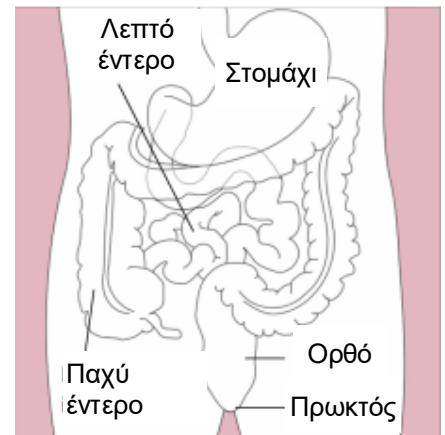
4 - 6

Γιατί οι ίνες είναι σημαντικές στην κάκωση νωτιαίου μυελού;

Όταν ο νωτιαίος μυελός τραυματίζεται, μερικά ή όλα τα νευρικά σήματα που υπό κανονικές συνθήκες επιτρέπουν στον εγκέφαλο και το έντερο να επικοινωνήσουν, παρεμποδίζονται. Αυτό μπορεί να συντελέσει σε έναν αριθμό αλλαγών της λειτουργίας του εντέρου που είναι γνωστές ως *νευρογενής δυσλειτουργία του εντέρου*.

Περιλαμβάνουν:

- Μειωμένη αίσθηση
- Επιβραδυσμένη (αργή) κίνηση των κοπράνων μέσω του εντέρου
- Απώλεια ελέγχου του εντέρου



Οι ίνες βοηθούν τη σωστή κίνηση της τροφής μέσω των εντέρων.⁷

Ανατρέξτε στο κεφάλαιό μας σχετικά με τις **Αλλαγές στο έντερο μετά την Κάκωση Νωτιαίου Μυελού** για περισσότερες πληροφορίες!

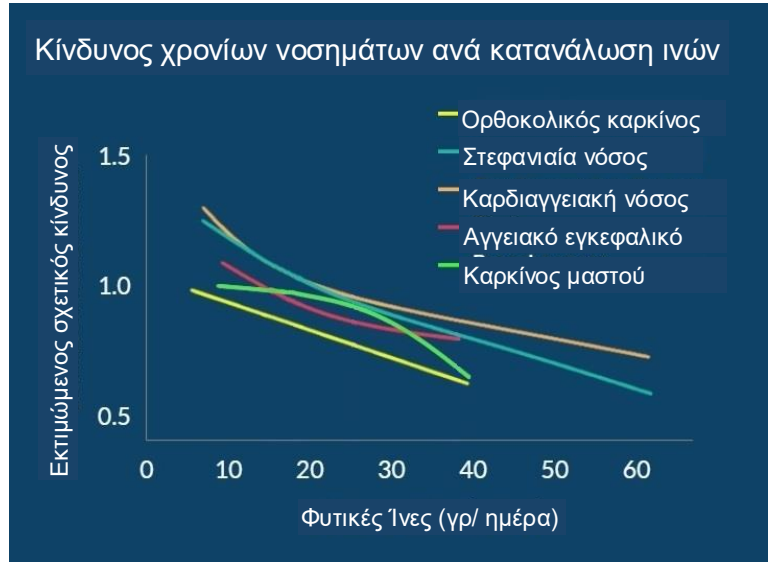


Ανάλογα με το εάν ο τραυματισμός σου είναι πάνω ή κάτω από το επίπεδο του Θ12, μπορεί να εμφανίσεις σπαστικό έντερο ή χαλαρό έντερο αντίστοιχα. Το σπαστικό έντερο χαρακτηρίζεται από αυξημένο μυϊκό τόνο στο έντερο και τους σφιγκτήρες ενώ το χαλαρό έντερο χαρακτηρίζεται από μειωμένο τόνο. Αυτή η διαφορά μπορεί να παίξει έναν ρόλο στο πώς το σώμα σου ανταποκρίνεται στις αλλαγές στη διατροφή συμπεριλαμβανομένης της αυξημένης πρόσληψης φυτικών ινών.

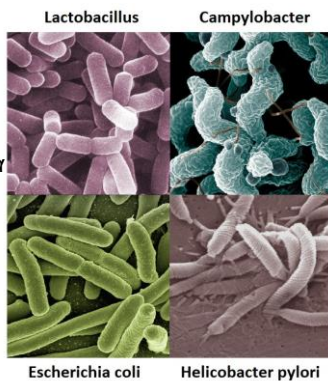
Οι φυτικές ίνες παίζουν έναν σημαντικό ρόλο στο πρόγραμμα διαχείρισης του νευρογενούς εντέρου. Μετά την ΚΝΜ, η τροφή διέρχεται από το έντερο με πολύ πιο αργό ρυθμό. Η αργή κίνηση σημαίνει ότι οι τροφές χρειάζονται πολύ περισσότερο χρόνο για να αφομοιωθούν, κάτι που μπορεί να οδηγήσει σε ξηρά, σκληρά κόπρανα και δυσκοιλιότητα. Πολύ λίγες ίνες στη διατροφή μπορεί να επιδεινώσουν τη δυσκοιλιότητα, με αποτέλεσμα πόνο και δυσκολία κατά την κένωση του εντέρου. Οι ίνες μπορούν να αυξήσουν τον όγκο και να μαλακώσουν τα κόπρανα. Αυτό διεγείρει τις κινήσεις του εντέρου και διευκολύνει τη διέλευση των κοπράνων. Τροφές με υψηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες τείνουν επίσης να είναι χαμηλότερες σε θερμίδες. Σαν αποτέλεσμα, οι δίαιτες με χαμηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες μπορούν να συμβάλλουν στην ανεξέλεγκτη αύξηση βάρους και να οδηγήσουν σε λιγότερο σταθερά επίπεδα σακχάρου στο αίμα μετά τα γεύματα.

Η έρευνα στον γενικό πληθυσμό δείχνει ότι η επαρκής πρόσληψη φυτικών ινών σχετίζεται με μειωμένο κίνδυνο εμφάνισης πολλών χρόνιων παθήσεων, συμπεριλαμβανομένων των καρδιαγγειακών παθήσεων, της υψηλής αρτηριακής πίεσης, της παχυσαρκίας, των εγκεφαλικών επεισοδίων, του διαβήτη τύπου 2 και των εντερικών παθήσεων (δυσκοιλιότητα, αιμορροΐδες).

Καθώς τα άτομα με ΚΝΜ είναι πιο επιρρεπή στην εμφάνιση αυτών των παθήσεων εξαιτίας παραγόντων όπως ο καθιστικός τρόπος ζωής και οι αλλαγές στο μεταβολισμό, η λήψη αρκετών φυτικών ινών με τη διατροφή τους μπορεί να προσφέρει μακροπρόθεσμα οφέλη για την υγεία.



Πίνακας 1. Στο γενικό πληθυσμό, με την αύξηση της πρόσληψης φυτικών ινών, ο κίνδυνος για διάφορες ασθένειες σχετικές με τον τρόπο ζωής μειώνεται με δόσο-εξαρτώμενο τρόπο.⁸



Παραδείγματα από βακτήρια που μπορεί να βρεθούν στο έντερο.⁹⁻¹²

Υπάρχουν νεοεμφανιζόμενα στοιχεία που δείχνουν ότι η ανισορροπία των βακτηρίων του εντέρου (χλωρίδα του εντέρου) συνδέεται με την εξέλιξη χρόνιων παθήσεων όπως ο διαβήτης, η παχυσαρκία, ο πόνος και η νευρογενής δυσλειτουργία του εντέρου.

Επιπλέον, πρόσφατες μελέτες έχουν δείξει ότι μετά την ΚΝΜ μπορούν να εμφανισθούν ανισορροπίες στη βακτηριακή σύνθεση στο έντερο. Καθώς οι φυτικές ίνες υποστηρίζουν την ανάπτυξη υγιών βακτηρίων στο έντερο, μια πλούσια σε φυτικές ίνες διατροφή μπορεί να βοηθήσει να μειωθούν αυτοί οι κίνδυνοι για την υγεία στα άτομα με ΚΝΜ.

Ανατρέξτε στο κεφάλαιό μας σχετικά με το **Μικροβίωμα** για περισσότερες πληροφορίες!



Πόσες φυτικές ίνες προσλαμβάνουμε;

Μια λεπτομερής ματιά στις φυτικές ίνες που περιλαμβάνονται στη διατροφή των ατόμων με ΚΝΜ δείχνει ομοιότητες μεταξύ των χωρών:

- Καναδάς (δείτε το γράφημα στα δεξιά): μικρή διακύμανση ανάμεσα στους άνδρες και τις γυναίκες ή στις ηλικιακές ομάδες με τιμές που κυμαίνονται από 15-23 γρ/ημέρα
- Ελβετία: άτομα στην οξεία φάση της ΚΝΜ προσλαμβάνουν κατά μέσο όρο 14,4 γρ/ημέρα και άτομα με χρόνια ΚΝΜ λαμβάνουν 15,6 γρ/ημέρα
- Ηνωμένες Πολιτείες Αμερικής: 17,1 γρ/ημέρα
- Ιράν: 17,9 γρ/ημέρα



Πίνακας 2. Γράφημα που δείχνει τη μέση πρόσληψη φυτικών ινών στους Καναδούς με ΚΝΜ ανά φύλο και ηλικία.¹³

Τι ποσότητα φυτικών ινών πρέπει να καταναλώνεις;



Τα άτομα με ΚΝΜ δε θα πρέπει να ακολουθούν διατροφή υψηλή σε φυτικές ίνες χωρίς να έχουν λάβει ειδικές οδηγίες. Για τα άτομα με ΚΝΜ, η ποσότητα των φυτικών ινών θα πρέπει να αυξάνεται σιγά σιγά για να αποφευχθούν παρενέργειες και να αντιμετωπισθεί πιθανή δυσανεξία. Εάν εμφανισθούν συμπτώματα δυσανεξίας όπως πρήξιμο ή κράμπες, τότε θα πρέπει να δοκιμάσεις να μειώσεις ή να αλλάξεις το είδος των φυτικών ινών.

Είναι σημαντικό να επισημανθεί ότι μετά την κάκωση νωτιαίου μυελού, οι φυτικές ίνες μπορούν να επηρεάσουν τα άτομα με διαφορετικό τρόπο και δεν υπάρχει συμφωνία για την ιδανική ποσότητα πρόσληψης φυτικών ινών στα άτομα με ΚΝΜ. Ωστόσο, με βάση τη γνώμη των ειδικών, συνιστάται μια αρχική διατροφή που περιλαμβάνει όχι λιγότερο από 15 γρ/ημέρα από φυτικές ίνες. Μία έρευνα (αδύναμης τεκμηρίωσης στοιχεία) διαπίστωσε ότι η αύξηση των φυτικών ινών από 25 γρ/ημέρα σε 31 γρ/ημέρα με την προσθήκη 40 γρ δημητριακών «Kellogg's All Bran» την ημέρα στα πλαίσια της διατροφής τους, επιδείνωσε την εντερική λειτουργία σε 11 άτομα με ΚΝΜ. Στην πραγματικότητα, η μεγαλύτερη πρόσληψη φυτικών ινών αύξησε το χρόνο που χρειάστηκε η τροφή για να διέλθει από το έντερο από τις 28 ώρες στις 42! Ενώ στον Καναδά η συνιστώμενη κατανάλωση φυτικών ινών για το γενικό πληθυσμό είναι 25- 38 γραμμάρια την ημέρα, αυτή η έρευνα δείχνει ότι τα άτομα με ΚΝΜ μπορεί να ανταποκρίνονται διαφορετικά στις φυτικές ίνες. Απαιτείται περαιτέρω έρευνα σχετικά με την δράση διαφορετικών ειδών φυτικών ινών, όπως και για την επίδραση της πρόσληψης υγρών στην εντερική λειτουργία μετά την ΚΝΜ.



Αύξησε τις φυτικές ίνες και την πρόσληψη νερού



Η κατανάλωση αρκετού νερού κατά τη διάρκεια της ημέρας είναι σημαντική για την υγεία σου και μπορεί να βοηθήσει στην πρόληψη επιπλοκών όπως λοιμώξεις του ουροποιητικού συστήματος. Υπάρχει ο πειρασμός να διατηρήσεις χαμηλή την πρόσληψη νερού για να μειώσεις τη συχνότητα των καθετηριασμών ή άλλες διαταραχές στη ρουτίνα διαχείρισης της ουροδόχου κύστης και του εντέρου. Αλλά, όταν αυξάνεις την πρόσληψη φυτικών ινών είναι επίσης σημαντικό να αυξάνεις την πρόσληψη υγρών ως αντιστάθμισμα. Οι πηγές φυτικών ινών όπως τα φρούτα και τα λαχανικά περιέχουν από τη φύση τους

πολύ νερό με όλες τις ίνες που παρέχουν ταυτόχρονα. Ωστόσο, τα συμπληρώματα φυτικών ινών, τα δημητριακά ή τα αποξηραμένα φρούτα, οι ξηροί καρποί, ο αλεσμένος λιναρόσπορος και τα συναφή πρέπει να συνοδεύονται από αυξημένη κατανάλωση νερού. Είναι σημαντικό να επιτευχθεί ισορροπία μεταξύ της αυξημένης πρόσληψης υγρών, της αυξημένης πρόσληψης φυτικών ινών και των πιθανών επιπτώσεων στη ρουτίνα του εντέρου και της ουροδόχου κύστης σου.

Ανατρέξτε στο κεφάλαιό μας για τις **Λοιμώξεις του ουροποιητικού συστήματος** για περισσότερες πληροφορίες!



Είναι ενδιαφέρον το γεγονός ότι δίνεται λίγη έως καθόλου προσοχή στις οδηγίες σχετικά με το πώς η πηγή των φυτικών ινών μπορεί να επηρεάσει το έντερο. Σε μια μελέτη στο γενικό πληθυσμό, αποδείχθηκε ότι ο διπλασιασμός της παραγωγής των κοπράνων θα μπορούσε να επιτευχθεί με την κατανάλωση 10 γρ σιτηρών ή φυτικών ινών, ενώ ένας τέτοιος διπλασιασμός απαιτούσε 25 γρ ινών προερχόμενων από φρούτα. Η επίδραση των διαφόρων τύπων φυτικών ινών στην ΚΝΜ απαιτεί διερεύνηση.

Το αποτέλεσμα της αύξησης της πρόσληψης φυτικών ινών σε άτομα με ΚΝΜ μπορεί να διαφέρει ανάλογα με το αν κάποιος έχει σπαστικό ή χαλαρό έντερο. Μια έρευνα (αδύναμης τεκμηρίωσης στοιχεία) που πήρε συνέντευξη από άτομα σχετικά με τη ρουτίνα του εντέρου τους διαπίστωσε ότι περισσότερα άτομα με χαλαρό έντερο ανέφεραν οφέλη από την τροποποίηση της διατροφής τους και την πρόσληψη τροφών πλούσιων σε φυτικές ίνες σε σχέση με άτομα με σπαστικό έντερο.

Λαμβάνοντας υπόψη τα οφέλη των φυτικών ινών στη μείωση του κινδύνου εμφάνισης ορισμένων ασθενειών, είναι λογικό να θέλεις να αυξήσεις την ποσότητά τους στη διατροφή σου. Τα άτομα με ΚΝΜ θα πρέπει να αυξάνουν με αργό ρυθμό τις φυτικές ίνες στη διατροφή τους για να αποφύγουν παρενέργειες. Επιπλέον, για ορισμένα άτομα, υψηλές ποσότητες φυτικών ινών ενδέχεται να μην είναι ανεκτές και οι φυτικές ίνες θα πρέπει να μειώνονται εάν επιδεινώσουν τη λειτουργία του εντέρου τους.

Πώς αυξάνεις με ασφάλεια την πρόσληψη φυτικών ινών;

Αξιολόγησε την ποσότητα των φυτικών ινών που τρως αυτή τη στιγμή

- Λάβε ένα εβδομαδιαίο ιστορικό διατροφής γράφοντας τι και πόσο τρως και πίνεις κάθε μέρα για μια εβδομάδα. Μπορείς στη συνέχεια να υπολογίσεις τις φυτικές ίνες σου με βάση τα τρόφιμα που κατανάλωσες με τη χρήση ενός [online μετρητή φυτικών ινών](#).
- Ταυτόχρονα, κατάγραψε επίσης τα αποτελέσματα της τρέχουσας πρόσληψης ινών σου στη σύσταση των κοπράνων (βλέπε την [κλίμακα κοπράνων κατά Bristol](#)), τη συχνότητα και τη διάρκεια των κενώσεων του εντέρου.
- Με αυτές τις πληροφορίες, θα γνωρίζεις πόσες φυτικές ίνες καταναλώνεις αυτή τη στιγμή και πώς επηρεάζουν τη ρουτίνα του εντέρου σου. Στη συνέχεια, μπορείς να αποφασίσεις να τις διατηρήσεις στο ίδιο επίπεδο ή να αυξήσεις την πρόσληψή τους.



Αύξησε αργά την πρόσληψη φυτικών ινών και συνέχισε να παρακολουθείς τη διατροφή σου

- Εάν αποφασίσεις να αυξήσεις την πρόσληψη ινών, προχώρησε σταδιακά και πρόσθεσε φυτικές ίνες από μια μεγάλη ποικιλία πηγών όπως περιγράφονται στην αρχή του παρόντος άρθρου.

- Κάνε μια ή δυο αλλαγές την εβδομάδα, για παράδειγμα με την προσθήκη καθημερινά μιας μερίδας φρούτων ή με την αλλαγή σε μακαρόνια ολικής άλεσης και συνέχισε να καταγράφεις τη **σύσταση των κοπράνων**, τη συχνότητα των κενώσεων του εντέρου, όπως επίσης και οποιαδήποτε συμπτώματα δυσανεξίας. Παρακολούθησε τον τρόπο που ανταποκρίνεται το σώμα σου σε μεγαλύτερη ποσότητα φυτικών ινών, σε διαφορετικές πηγές τροφίμων που περιέχουν φυτικές ίνες και στην πρόσληψη περισσότερων υγρών για να σε βοηθήσουν να λάβεις τις κατάλληλες αποφάσεις.
- Αναγνώρισε ότι μερικές τροφές δεν είναι συμβατές με εσένα. Αυτές μπορεί να είναι πικάντικες τροφές που διαταράσσουν το πεπτικό σύστημα ή ορισμένα τρόφιμα που προκαλούν περισσότερα αέρια. Φασόλια και σταυρανθή λαχανικά (όπως τα μπρόκολα και τα λαχανάκια Βρυξελλών) έχουν τη φήμη αύξησης του μετεωρισμού, αλλά αυτό συνήθως είναι προσωρινό και το σώμα σου προσαρμόζεται. Ξεκίνα με μικρές ποσότητες αυτών των τροφίμων και αύξησέ τες σταδιακά. Αναγνώρισε ότι μπορεί να αναπτύξεις ανοχή σε ορισμένα τρόφιμα.
- Εάν εμφανισθούν συμπτώματα δυσανεξίας (π.χ. φούσκωμα, κράμπες και αέρια) μείωσε την πρόσληψη φυτικών ινών ή δοκίμασε μια διαφορετική πηγή φυτικών ινών.
- Ισορρόπησε την ποσότητα νερού που χρειάζεται για τη βέλτιστη σύσταση των κοπράνων με αυτή που απαιτείται για τη διαχείριση της ουροδόχου κύστης. Με βάση τη γνώμη των ειδικών, τα άτομα με ΚΝΜ θα πρέπει να στοχεύουν σε κατανάλωση υγρών της τάξεως των 500 mL παραπάνω σε σχέση με τον γενικό πληθυσμό. Αυτό μπορεί να υπολογιστεί με τη χρήση του τύπου: 40 mL x σωματικό βάρος σε κιλά + 500 mL.

Ανατρέξτε στο κεφάλαιό μας για τις **Αλλαγές στο Έντερο μετά την Κάκωση Νωπιαίου Μυελού** για περισσότερες πληροφορίες!



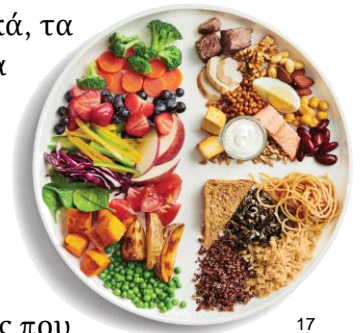
Ενσωματώνοντας υψηλότερη πρόσληψη φυτικών ινών στη ζωή σου

- Είναι πιθανό ότι η αυξημένη πρόσληψη φυτικών ινών και νερού με τη διατροφή σου θα επηρεάσει τη ρουτίνα του εντέρου και της ουροδόχου κύστης σου. Ενδέχεται να απαιτείται να κάνεις κένωση του εντέρου σε καθημερινή βάση αντί κάθε δεύτερη ημέρα ή λιγότερο συχνά και περισσότερους καθετηριασμούς για την ουροδόχο κύστη.
- Αυτές οι συνέπειες της αυξημένης πρόσληψης φυτικών ινών πρέπει να σταθμίζονται από εσένα και τους φροντιστές σου. Εάν οι αλλαγές δεν είναι αποδεκτές, πρέπει να επιτευχθεί μια νέα ισορροπία που να ταιριάζει στον τρόπο ζωής σου.

Πώς διαλέγεις τις σωστές τροφές;

Ο κύριος τρόπος για να αυξήσεις τις φυτικές ίνες είναι να κάνεις τα λαχανικά, τα φρούτα, τα δημητριακά ολικής αλέσεως και τα φυτικά πρωτεϊνικά τρόφιμα τον ακρογωνιαίο λίθο της διατροφής σου, σύμφωνα με τον **Οδηγό Τροφίμων του Καναδά**.





Προτιμάται να καταναλώνεις μια διατροφή ολικής άλεσης με βάση φυτικά τρόφιμα για να καλύπτεις τις ανάγκες σου σε φυτικές ίνες αντί για συμπληρώματα, καθώς τα τρόφιμα στη φυσική τους μορφή παρέχουν θρεπτικά οφέλη που δεν προσφέρουν τα συμπληρώματα. Πράγματι, μελέτες που μείωσαν τον κίνδυνο νόσου με φυτικές ίνες χρησιμοποίησαν τρόφιμα και όχι συμπληρώματα. Δεν



17

είναι σαφές εάν οι ίνες από συμπληρώματα έχουν παρόμοια οφέλη. Ωστόσο, μπορεί να υπάρχουν καταστάσεις όπου ένα συμπλήρωμα ινών είναι η καλύτερη λύση.

Ακολουθεί ένα παράδειγμα από Διαιτολόγους του Καναδά για το πώς μια δίαιτα χαμηλή σε φυτικές ίνες μπορεί να τροποποιηθεί σε δίαιτα υψηλής περιεκτικότητας σε φυτικές ίνες:

	Δίαιτα χαμηλή σε ίνες	Ίνες (γρ)	Δίαιτα υψηλή σε ίνες	Ίνες (γρ)
 Πρωινό ¹⁸	¾ φλιτζανιού δημητριακών από νιφάδες καλαμποκιού 1 φλιτζάνι γάλα χαμηλών λιπαρών 1 λευκή φέτα ψωμί για τوست 1 κουταλιά μαρμελάδα ½ φλιτζάνι χυμό πορτοκάλι	1.3 0.0 1.3 0.2 0.3	½ φλιτζανιού δημητριακών νιφάδες ολικής άλεσης 1 φλιτζάνι γάλα χαμηλών λιπαρών 1 φέτα ολικής άλεσης για τوست 1 κουταλιά φυστικοβούτυρο 1 μικρό πορτοκάλι	4.6 0.0 2.5 0.9 3.1
 Γεύμα ¹⁹	2 φέτες λευκό ψωμί 75 γρ τόνο λάιτ 1 κουταλιά μαγιονέζα λάιτ 1 μεσαίο φύλλο μαρουλιού ½ ντομάτα ½ φλιτζάνι γιαούρτι βανίλια	2.6 0.0 0.0 0.1 0.8 0.0	2 φέτες ψωμί ολικής άλεσης 75 γρ τόνο λάιτ 1 κουταλιά μαγιονέζα λάιτ 1 μεσαίο φύλλο μαρουλιού ½ ντομάτα ½ φλιτζάνι γιαούρτι βανίλια 1 κουταλιά λιναροσπορο	3.0 0.0 0.0 0.1 0.8 0.0 3.0
 Σνακ ²⁰	4 φρυγανιές τύπου melba 28 γρ τυρί τσένταρ ½ φλιτζάνι σταφύλια 1 μικρό μήλο	1.3 0.0 1.0 3.6	½ πίτα ολικής άλεσης (32 γρ) ¼ φλιτζάνι χούμους ½ φλιτζάνι σταφύλια 1 μικρό ροδάκινο	2.4 2.5 1.0 5.5
 Δείπνο ²¹	75 γρ ψητό στήθος κοτόπουλου ½ φλιτζάνι πουρέ πατάτας ½ φλιτζάνι καρότα 1 φλιτζάνι γάλα χαμηλών λιπαρών ½ φλιτζάνι πουτίγκα βανίλια	1.0 1.6 2.2 0.0 0.0	75 γρ ψητό στήθος κοτόπουλου 1 ψητή πατάτα με τη φλούδα, μεσαίο μέγεθος ½ φλιτζάνι καρότα 1 φλιτζάνι σαλάτα από μαρούλι romaine 1 φλιτζάνι γάλα χαμηλών λιπαρών ½ φλιτζάνι φρούτα ανάμεικτα	1.0 4.0 2.2 1.2 0.0 1.3
Συνολική Ίνα (γρ)		17,3		39,1

Άλλοι απλοί τρόποι να εντάξεις φυτικές ίνες στη διατροφή σου περιλαμβάνουν:

- Επέλεξε να καταναλώσεις ολόκληρα τα φρούτα αντί για το χυμό τους
- Δοκίμασε ένα φρούτο ή λαχανικό που δεν έχεις ξαναακούσει
- Απόφυγε να ξεφλουδίζεις λαχανικά και φρούτα όταν αυτό είναι δυνατό
- Πρόσθεσε όσπρια όπως φακές, φασόλια και μπιζέλια σε σούπες, σαλάτες και άλλα πιάτα
- Πρόσθεσε φύκια στη σούπα
- Άλλαξε τα λευκά τρόφιμα με 100% ολικής άλεσης ψωμιά, ζυμαρικά και ρύζι
- Κατανάλωσε ξηρούς καρπούς ως σνακ ή γαρνιτούρα σε σαλάτες
- Χρησιμοποίησε αλεύρι ολικής άλεσης κατά το ψήσιμο ψωμιού, κέικ κλπ
- Πρόσθεσε αλεσμένο λιναρόσπορο στο πρωινό σου χυλό από βρώμη ή στο smoothie
- Διάβασε τις ετικέτες διατροφικών στοιχείων των τροφίμων και επέλεξε τροφές που περιέχουν περισσότερες ίνες



Υπολογίζοντας την ποσοστιαία ημερήσια τιμή για τις φυτικές ίνες

Amount / Teneur	% Daily Value / % valeur quotidienne
Calories / Calories 80	4 %
Fat / Lipides 2.5 g	4 %
Saturated / saturés 0.2 g	1 %
+ Trans / trans 0 g	0 %
Cholesterol / Cholestérol 0 mg	0 %
Sodium / Sodium 90 mg	4 %
Carbohydrate / Glucides 13 g	8 %
Fibre / Fibres 2 g	8 %
Sugars / Sucres 0 g	0 %
Protein / Protéines 2 g	0 %
Vitamin A / Vitamine A	0 %
Vitamin C / Vitamine C	0 %
Calcium / Calcium	0 %
Iron / Fer	0 %

Η συνιστώμενη ημερήσια ποσότητα % (ΣΗΠ %) είναι ένας οδηγός που θα σε βοηθήσει να κάνεις κατάλληλες επιλογές τροφής.

Σύμφωνα με τον Οδηγό Τροφίμων του Καναδά, τρόφιμα με 5% της ΣΗΠ ή λιγότερο ανά μερίδα, θεωρούνται ελάχιστα θρεπτικά. Από την άλλη, τρόφιμα με 15% ΣΗΠ ή περισσότερο ανά μερίδα θεωρούνται πολύ θρεπτικά. Για να βοηθήσεις στην επίτευξη της συνιστώμενης ποσότητας φυτικών ινών στη διατροφή σου, στόχευσε σε τρόφιμα που περιέχουν 15% ΣΗΠ ή περισσότερο.



Το % Συνιστώμενης Ημερήσιας Ποσότητας βρίσκεται στις ετικέτες διατροφικής πληροφορίας στις συσκευασίες πολλών τροφίμων.²⁵

Στον Καναδά, η ΣΗΠ των φυτικών ινών είναι 25 γρ/ ημερησίως. Η συσκευασία των κράκερ στην εικόνα δείχνει ότι κάθε μερίδα περιέχει 2 γρ φυτικών ινών. Το % ΣΗΠ θα υπολογιζόταν ως $(2 \text{ γρ} \div 25 \text{ γρ}) \times 100 = 8\% \text{ ΣΗΠ}$.

Συνοψίζοντας

Οι φυτικές ίνες αποτελούν σημαντικό μέρος μιας υγιούς ρουτίνας του εντέρου. Με βάση τη γνώμη των ειδικών, συνιστάται μια αρχική δίαιτα που περιέχει τουλάχιστο 15 γρ φυτικών ινών/ ημέρα σε άτομα με ΚΝΜ. Η αύξηση στην πρόσληψη φυτικών ινών θα πρέπει να είναι εξατομικευμένη και να γίνεται σταδιακά. Οι γενικές οδηγίες για την πρόσληψη φυτικών ινών μπορεί να μην είναι κατάλληλες για άτομα με ΚΝΜ και σε ορισμένες περιπτώσεις να επιδεινώσουν τη λειτουργία του εντέρου τους.

Η έρευνα στο γενικό πληθυσμό δείχνει ότι η αύξηση των ινών στη διατροφή μειώνει τον κίνδυνο πολλών ασθενειών που προέρχονται από τον τρόπο ζωής και τις οποίες τα άτομα με ΚΝΜ έχουν μεγαλύτερο κίνδυνο να εμφανίσουν. Εάν ενδιαφέρεσαι να αυξήσεις την πρόσληψη των φυτικών ινών στη διατροφή σου, χρειάζεται εξατομικευμένη προσέγγιση.

Η συνιστώμενη εξατομικευμένη προσέγγιση είναι να παρακολουθείς τη διατροφή σου για μια εβδομάδα πριν και στη συνέχεια κατά τη διάρκεια της διαδικασίας της αύξησης της πρόσληψης των φυτικών ινών. Με τις πληροφορίες που καταγράφεις στο διατροφικό ημερολόγιο, μπορείς να δεις την ποσότητα φυτικών ινών και νερού που λαμβάνεις μια συνηθισμένη ημέρα και τον τρόπο με τον οποίο η αύξηση της πρόσληψης των φυτικών ινών και των υγρών επηρεάζει τη ρουτίνα του εντέρου και της ουροδόχου κύστης σου. Αυξήσεις στην ποσότητα των φυτικών ινών θα πρέπει να εισάγονται σταδιακά και να παρακολουθούνται στενά από το άτομο και την ομάδα υγείας του.

Για μια λίστα των μελετών που περιλαμβάνονται, παρακαλούμε δείτε τη Λίστα Αναφορών. Για μια επισκόπηση του τί εννοούμε με τον όρο «ισχυρής τεκμηρίωσης, «μέτριας τεκμηρίωσης» και «αδύναμης τεκμηρίωσης» στοιχεία, ανατρέξτε στις [Αξιολογήσεις τεκμηρίωσης της κοινότητας SCIRE](#).

Σχετικές πηγές

Canada's Food Guide. Διαθέσιμο από: <https://www.canada.ca/en/health-canada/services/canada-food-guide/resources/snapshot/languages/greek-grec.html>

Κοινότητα SCIRE. «Μικροβίωμα». Διαθέσιμο από: community.scireproject.com/topic/microbiome/

Κοινότητα SCIRE. «Αλλαγές στο έντερο μετά την Κάκωση Νωτιαίου Μυελού». Διαθέσιμο από: community.scireproject.com/topic/bowel/

Συνομειυμένη λίστα αναφορών

Μέρη του παρόντος έχουν προσαρμοσθεί από το κεφάλαιο «Εντερική Δυσλειτουργία και Διαχείριση» του έργου SCIRE (Επαγγελματική ομάδα):

Coggrave M, Mills P, Williams R, Eng JJ, (2014). Bowel Dysfunction and Management Following Spinal Cord Injury. In Eng JJ, Teasell RW, Miller WC, Wolfe DL, Townson AF, Hsieh JTC, Connolly SJ, Noonan VK, Loh E, McIntyre A, editors. Spinal Cord Injury Rehabilitation Evidence. Version 5.0. Vancouver: p 1-48.

Διαθέσιμο από: <https://scireproject.com/evidence/bowel-dysfunction-and-management/>

Πλήρης λίστα αναφορών διαθέσιμη από: community.scireproject.com/topic/dietary-fibre/#reference-list
Γλωσσάρι διαθέσιμο από: community.scireproject.com/topics/glossary/

Πηγές εικόνων

1. Εικόνα οριζόντιας διατομής καρυδιών ©8photo, CC BY 2.0
2. Αμύγδαλο καρύδι Βραζιλίας - Από <https://homegets.com/> ©David Stewart, CC BY 2.0
3. Mr Beans ©Kenneth Leung, CC BY 2.0
4. Ψωμί ολικής άλεσης Vegan Nine Grain ©Veganbaking.net, CC BY-SA 2.0
5. Μπανάνα © kimwang yip, CC0 1.0
6. IMG_8230 1 ©Dennis Amith, CC BY-NC 2.0
7. Τροποποιήθηκε από: [Διάγραμμα Στομάχου Ορθού Παχέως εντέρου](#) ©William Crochot, CC BY-SA 4.0
8. Εικόνα από Ομάδα Κοινότητας SCIRE
9. Τροποποιήθηκε από: [Lactobacillus casei](#) ©AJC1, CC BY-SA 2.0
10. Τροποποιήθηκε από: [Campylobacter bacteria](#) ©Microbe World, CC BY-NC-SA 2.0

11. Τροποποιήθηκε από: Βακτήρια [Koli](#) ©geralt geralt / 18959 images, [CC0 1.0](#)
12. Τροποποιήθηκε από: [HelicobacterPylori2.jpg](#) ©Lamiot, [CC0 1.0](#)
13. Εικόνα από Ομάδα Κοινότητας SCIRE
14. [Δημητριακά Kellogg's #2](#) ©Like_the_Grand_Canyon, [CC BY-NC 2.0](#)
15. [Νερό](#) ©rawpixel, [CC0 1.0](#)
16. Εικόνα από Ομάδα Κοινότητας SCIRE
17. [Canada's Food Guide](#) ©Health Canada. Με επιφύλαξη παντός δικαιώματος. Προσαρμόστηκε και αναπαράχθηκε με την άδεια του Υπουργείου Υγείας, 2019.
18. Τροποποιήθηκε από: [ήλιος](#) ©Maxim Kulikov, [CC BY 3.0 US](#)
19. Τροποποιήθηκε από: [ήλιος](#) ©johartcamp, [CC BY 3.0 US](#)
20. Τροποποιήθηκε από: [ηλιοβασίλεμα](#) ©ruliani, [CC BY 3.0 US](#)
21. Τροποποιήθηκε από: [Φεγγάρι](#) ©Three Six Five, [CC BY 3.0 US](#)
22. [Φύκι Kombu](#) ©Alice Wiegand, [CC BY-SA 3.0](#)
23. Τροποποιήθηκε από: [Λιναρόσπορος](#) ©Veganbaking.net, [CC BY-SA 2.0](#)
24. Εικόνα από Ομάδα Κοινότητας SCIRE
25. [Μετρητής ημερήσιας αξίας](#) ©Health Canada. Με επιφύλαξη παντός δικαιώματος. Προσαρμόστηκε και αναπαράχθηκε με την άδεια του Υπουργείου Υγείας, 2019.



Δήλωση αποποίησης ευθυνών: Αυτό το έγγραφο δεν παρέχει ιατρικές συμβουλές. Αυτές οι πληροφορίες παρέχονται μόνο για εκπαιδευτικούς σκοπούς. Συμβουλευτείτε έναν καταρτισμένο επαγγελματία υγείας για περισσότερες πληροφορίες ή συγκεκριμένες ιατρικές συμβουλές. Το έργο SCIRE, οι συνεργάτες και οι συμμετέχοντες σε αυτό αποποιούνται κάθε ευθύνη έναντι οποιουδήποτε μέρους για οποιαδήποτε απώλεια ή ζημιά από σφάλματα ή παραλείψεις σε αυτήν την έκδοση.