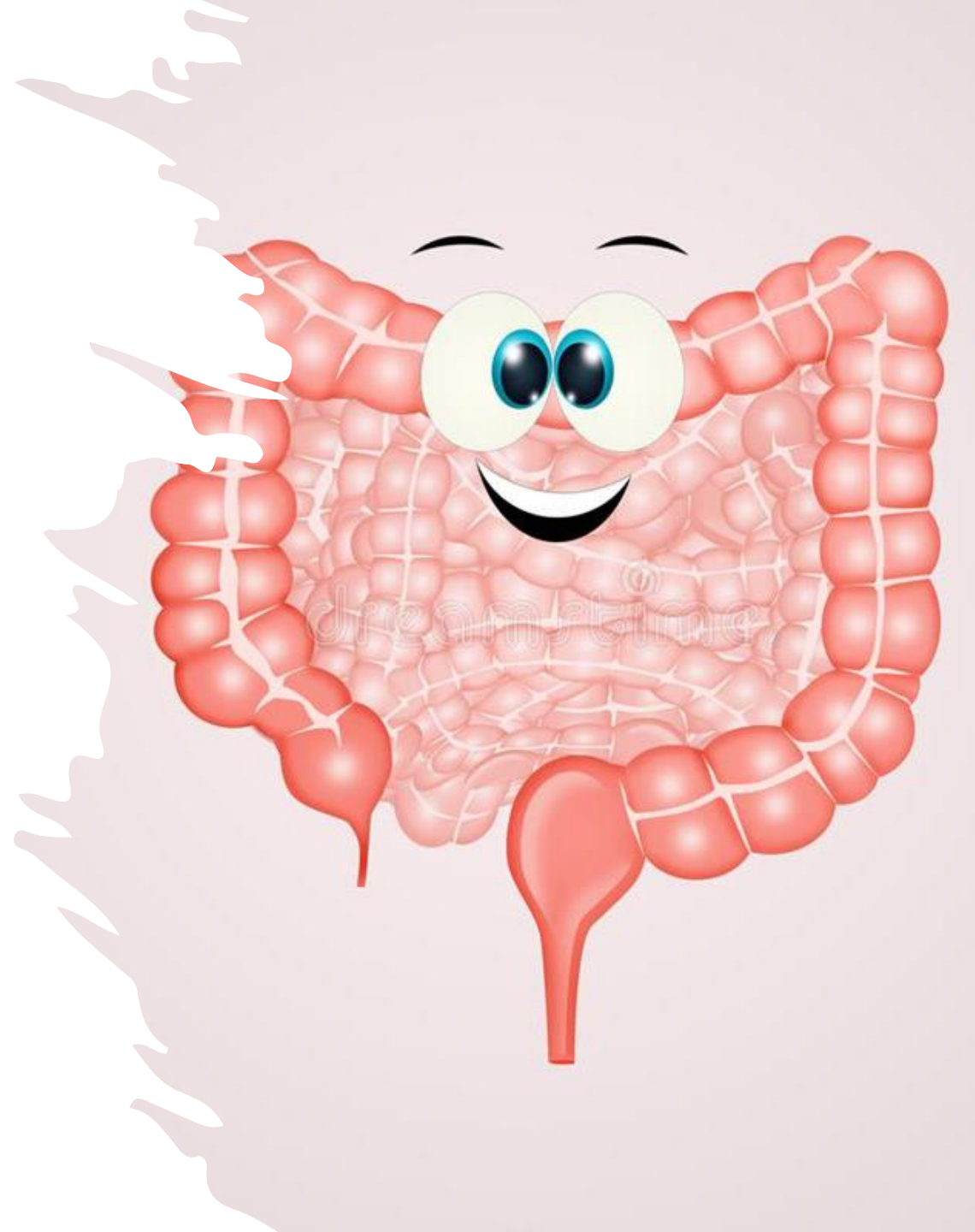


C3 TODUP

GRUP ADI:
HUZURLU
BAĞIRSAKLAR





Amaç: İBS (İrritabl Bağırsak Sendromu) Hastalığının beslenme, duygusal stres ve kişilik özellikleri ile arasındaki ilişkiyi araştırmak ve bilgilendirmek

Araştırmamız için hazırladığımız anket soruları:

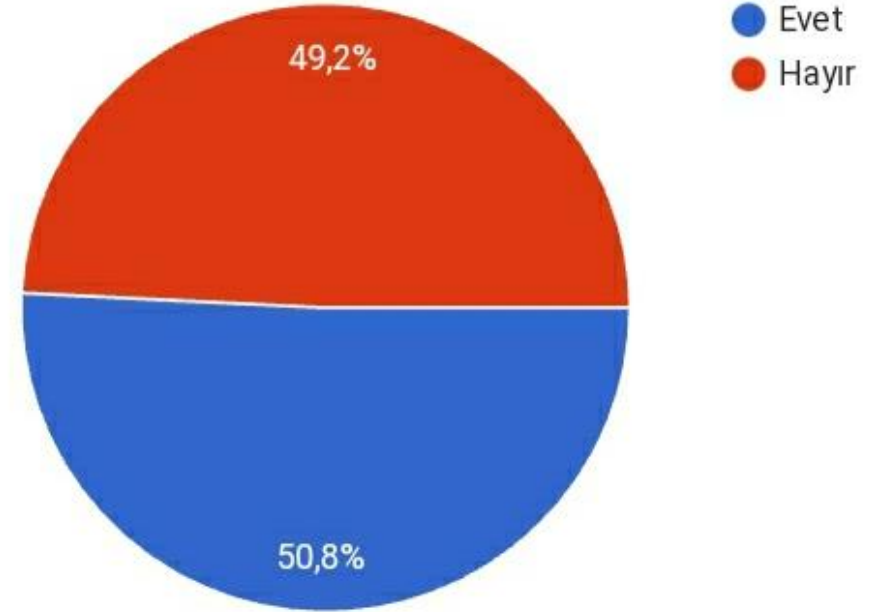
1. Cinsiyetiniz
2. Yaşınız
3. Döneminiz
4. İBS(İrritabl Bağırsak Sendromu)'yi daha önce duydunuz mu?
5. Sindirim Sistemi ile ilgili yaşadığınız sağlık problemi varsa bu nedir?
6. Stres yoğunluğunun arttığı hangi dönemlerde sindirim sistemi kaynaklı sağlık problemi yaşadınız?
7. Stres yoğunluğunun arttığı dönemlerde aşağıdaki sağlık sorunlarından hangilerini yaşadınız?
8. Stres yoğunluğunun arttığı dönemlerde yaşadığınız sağlık sorunları ne kadar sürdü?
9. Bu sağlık sorunları ile ilgili tedavi gördünüz mü?
10. Yaşadığınız sorunların psikolojik etkileri oldu mu?
11. Bu sağlık sorunlarının diyet ile çözülebileceğini düşünüyor musunuz?
12. Aşağıdakilerden hangisini ya da hangilerini tüketiyorsunuz?
13. Kendinizi en iyi nasıl tanımlarsınız?
14. Çevreniz sizi nasıl tanımlar?

İBS hastalığı
semptom tabanlı
fizyolojik bir
hastalıktır ve kalın
bağırsaktaki anormal
kasılma veya
gevşemeler sonucu
meydana
gelmektedir.



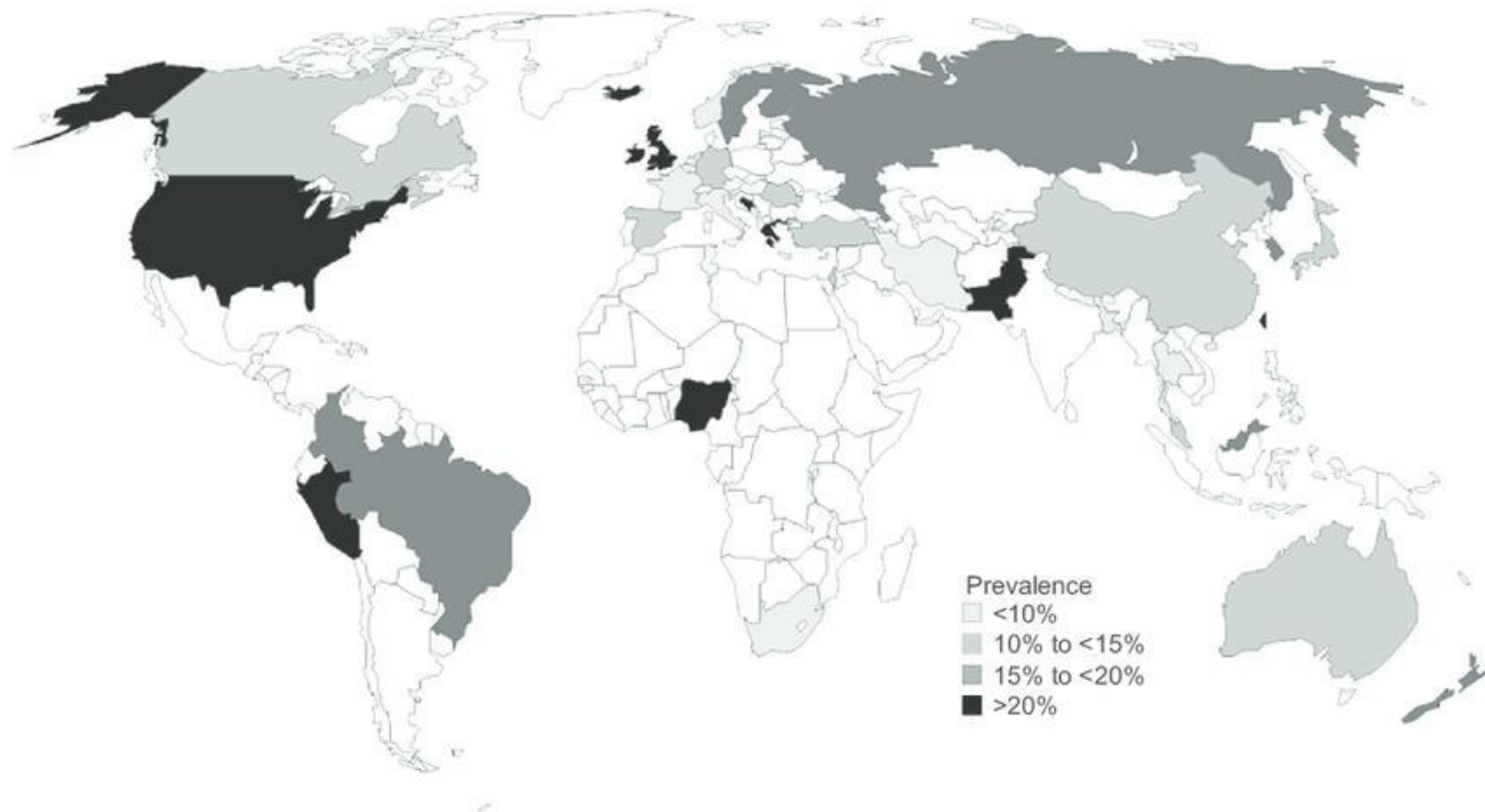
Anket sorusu 1

İBS(İrritabl
Bağırsak
Sendromu)'yi
daha önce
duydunuz mu ?



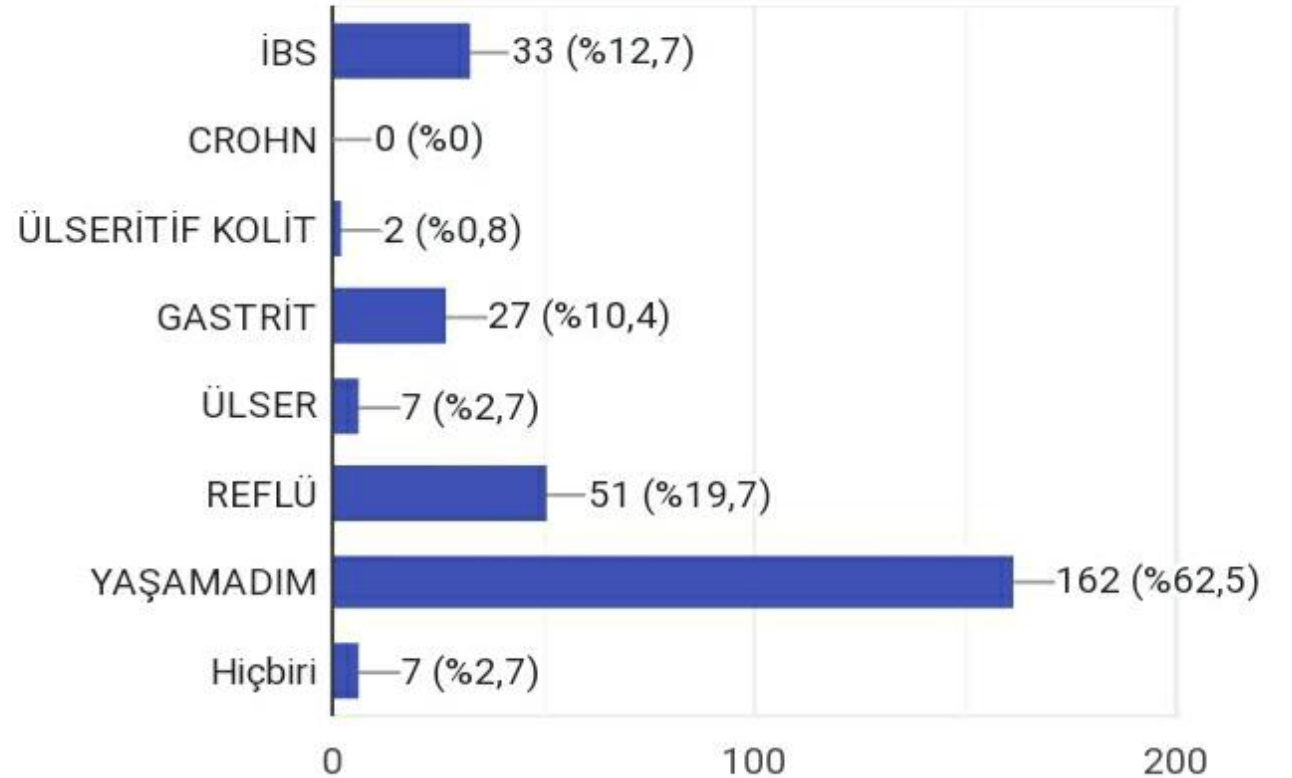


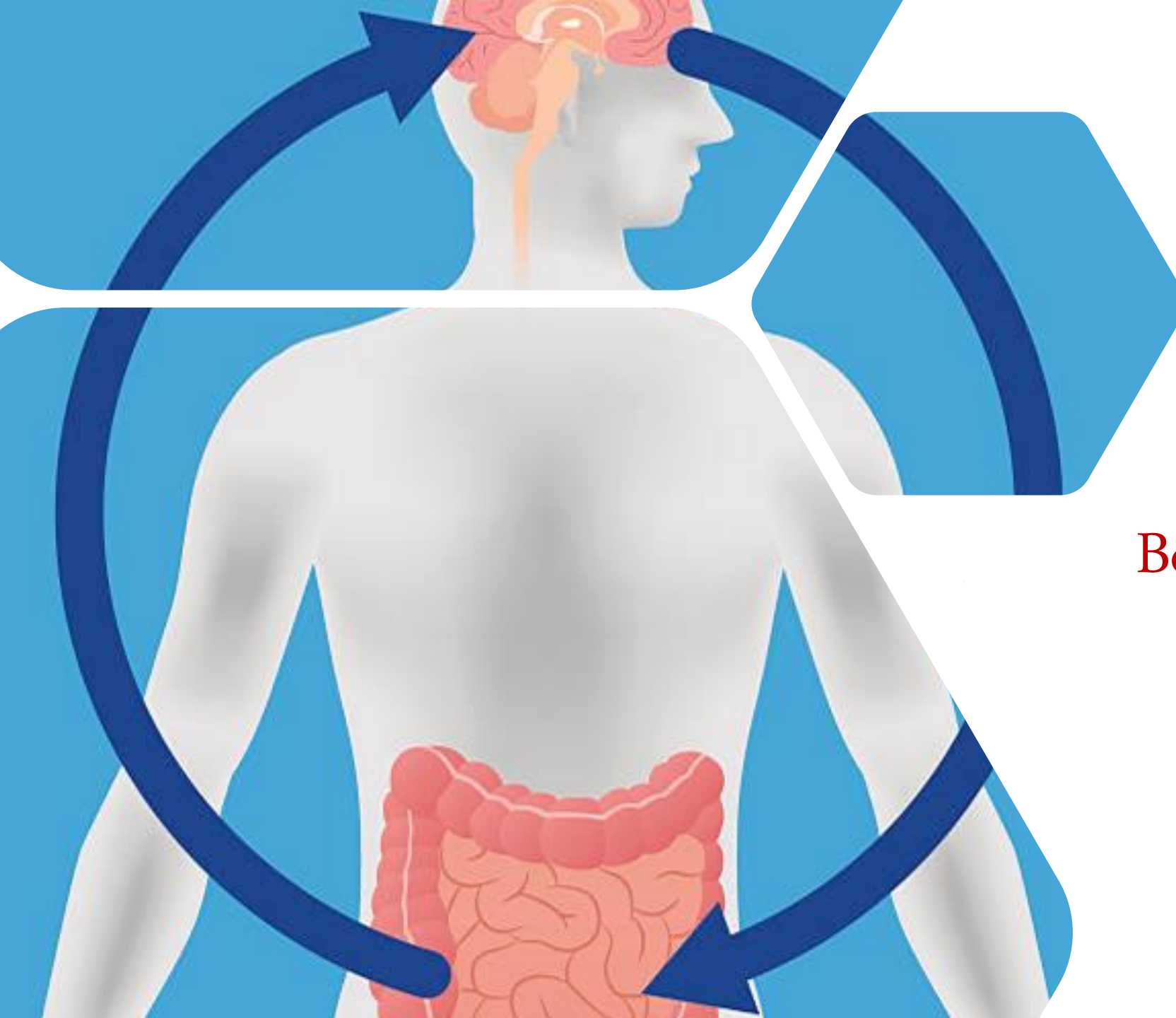
- İBS prevalansı dünya çapında ortalama %10-20 civarındadır.
 - **ortalama beş kişiden biri** bu hastalıktan etkilenmektedir.
- **Türkiye’de İBS prevalansı ile ilgili yapılmış çalışmalara bakıldığında, %6.2 ile %19.1 arasında değişmekte**



Anket sorusu 2)

Sindirim
sistemi ile ilgili
herhangi bir
sağlık problemi
yaşadınız mı?





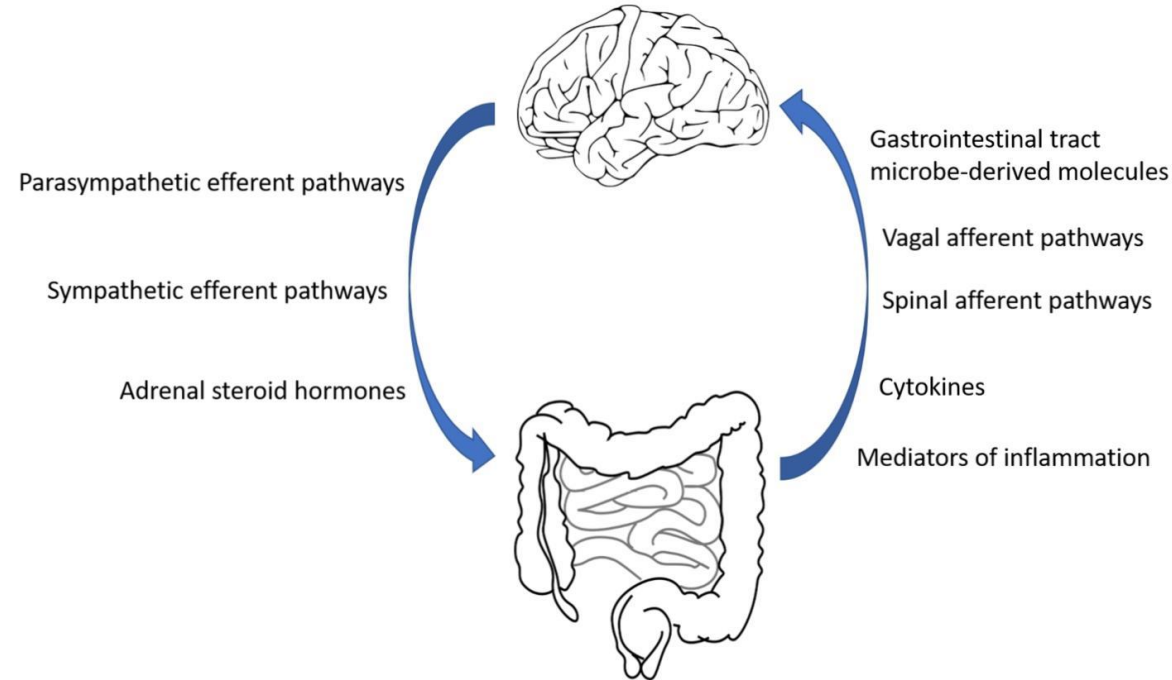
Beyin -Bağırsak Aksı ve
Stres –İbs Arasındaki
İlişki



BAĞIRSAK- BEYİN AKSI

- Bağırsak-Beyin Aksı; kısaca Santral Sinir Sistemi(SSS) ve Enterik Sinir Sistemi (ESS) ve bağırsak toplulukları arasında iki yönlü iletişim kuran bir sistem olarak tanımlanır.

Günümüzde bu aks, fizyolojik koşullar altında iki karmaşık organ işlevlerini düzenleyen veya patolojik koşullarda düzensizleşen iki yönlü bir sistem olarak kabul edilmektedir.

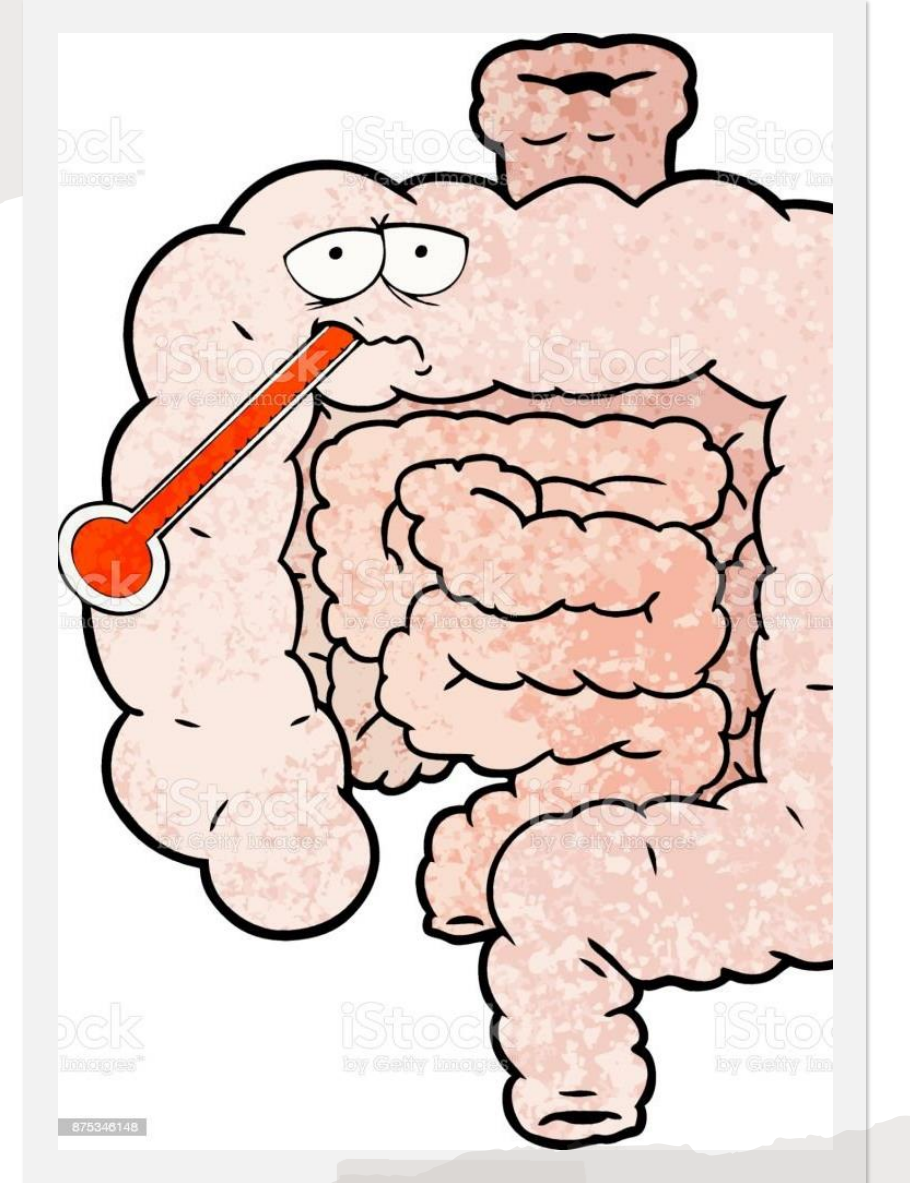


Peki hastalık nasıl
oluşuyor?

**Bağırsak-Beyin aksının
bozulmasıyla hastalık oluşur.**

BAĞIRSAK-BEYİN AKSİNİN BOZULMASINA NEDEN OLAN DURUMLAR

- ANKSİYETE
- PANİK ATAK
- UYGUN OLAMAYAN BESLENME
- STRES
- ŞİŞKİNLİK
- VİSSERAL AĞRI
- SOSYAL FOBİ



A photograph of a man with a beard, wearing a white shirt, holding both hands to his temples with a pained expression. His eyes are closed, and his brow is furrowed. The background is a grey wall covered in dense, black, hand-drawn scribbles and various words like "Moby", "TV", "Work", "Go No", "Bill", "CREAT", "FIND", "BUY", "WORK", "SVOI", "TASVEE", "LIFE", "OPTIMISM", "FREE", "CONFIDENTIAL", "FAZ", "HILL", "GOAL", "WELL", "THINK", "STAY", "GIVE", "LOVE", "TRUTH", "DREAM", "WISDOM", "POWER", "KNOWLEDGE", "FAITH", "HOPE", "CHARITY", "PATIENCE", "KINDNESS", "GOODNESS", "GRACE", "MERCY", "LOVE", "TRUTH", "DREAM", "WISDOM", "POWER", "KNOWLEDGE", "FAITH", "HOPE", "CHARITY", "PATIENCE", "KINDNESS", "GOODNESS", "GRACE", "MERCY". The overall effect is one of mental clutter or stress.

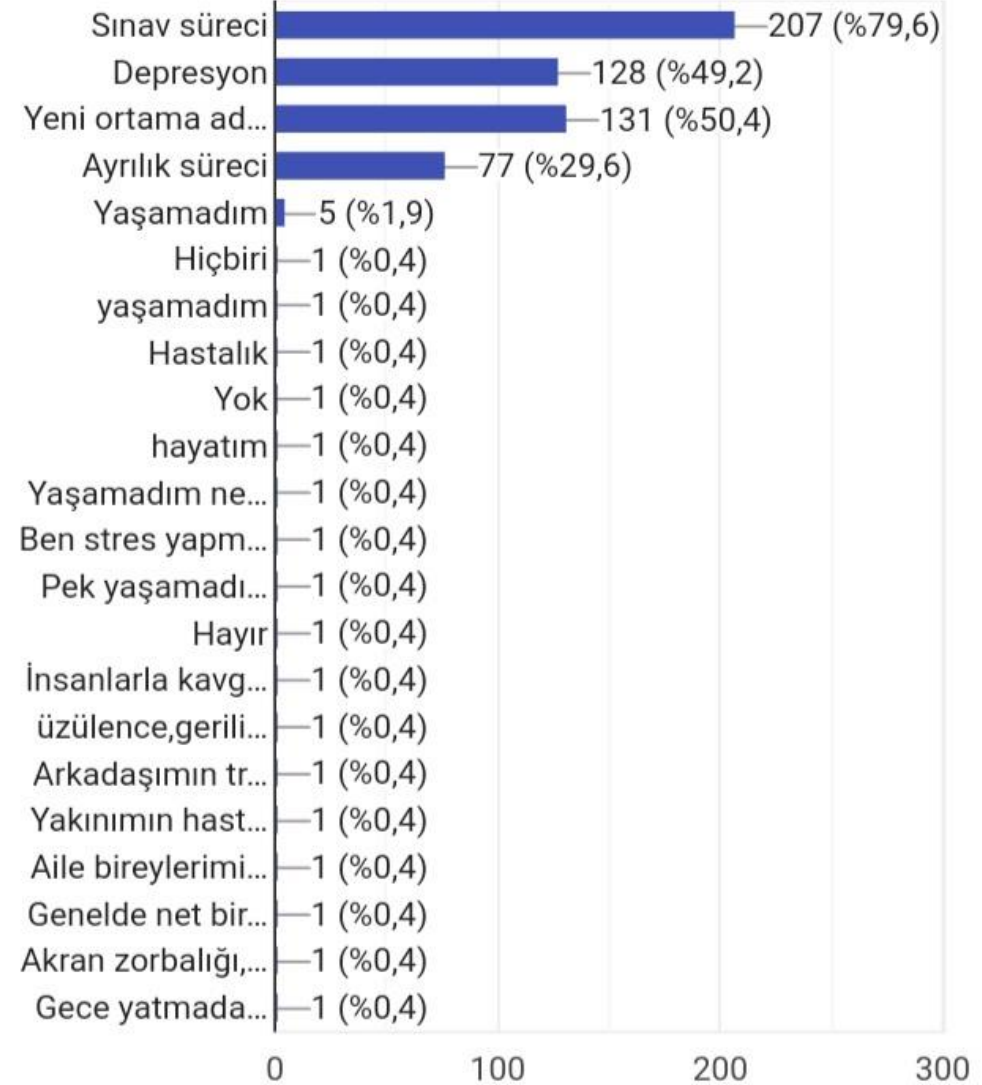
Stres; İBS' li hastaların çoğunda görülen ortak bir semptomdur ve stresin vücutta bazı biyokimyasal yolları uyararak İBS semptomlarını tetiklediği belirlenmiştir. Stres ile Kortikotropin Salgılayan Faktör (CRF)'ün aktive olması ile başlayan mekanizma barsak mikrobiyotasının etkilenmesi ve semptomların ortaya çıkmasına kadar devam edebilmektedir.



İBS' de günlük yaşam kalitesini etkileyen semptomların uzun süre devam etmesi kişinin günlük aktivitesinden iş hayatına, yapacağı her şeyi etkilemektedir. Bu durum hastalarda depresiflik, anksiyete ve stresli olma gibi durumları artırır. Yani hastaların yalnızca bedenen değil ruhsal ve sosyal yardıma ihtiyaçları vardır.

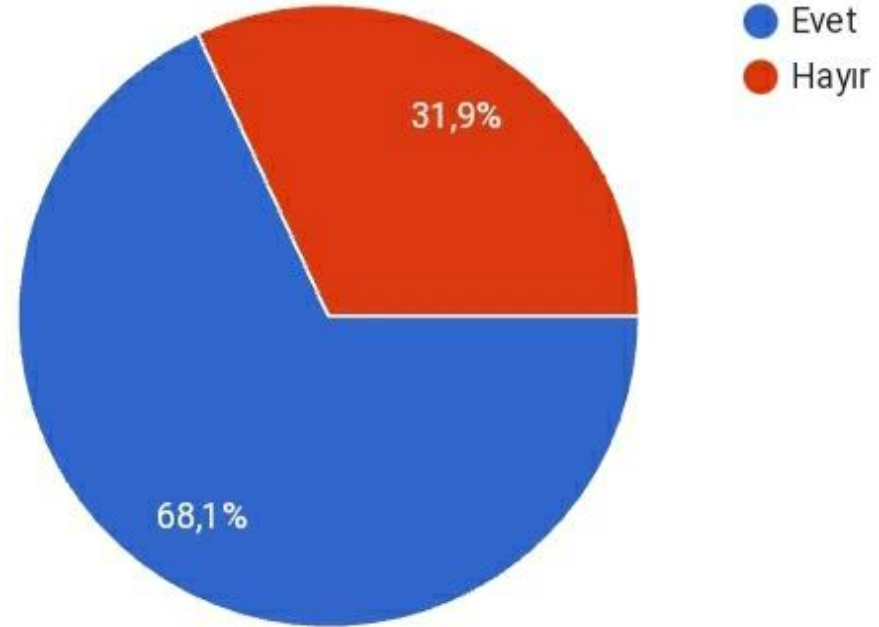
Anket sorusu 3)

Sindirim Sistemi
Rahatsızlığı
yaşadığınız
dönemdeki
stresin nedenleri
nelerdir?



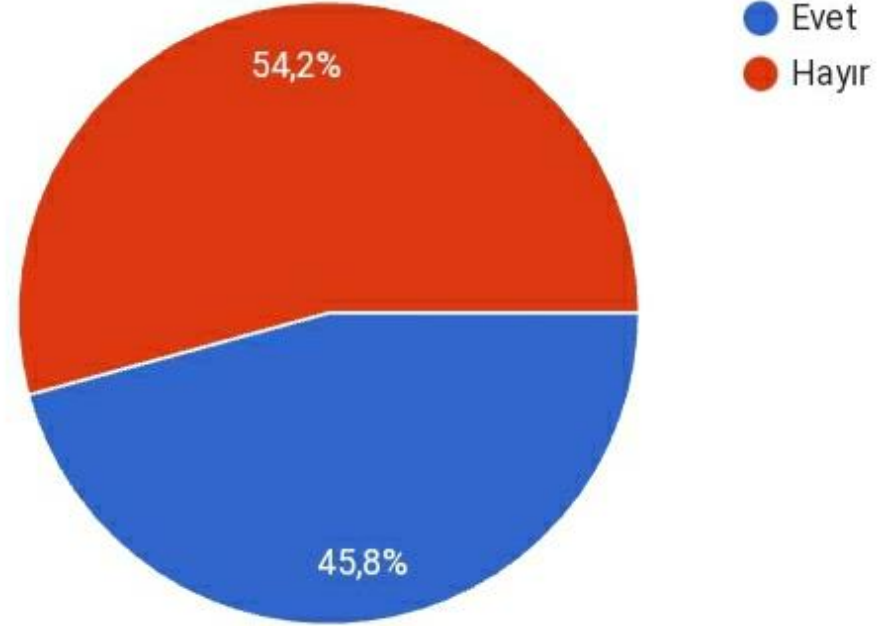
Anket sorusu 4)

Yaşadığınız
sorunların
psikolojik
etkileri oldu
mu?



Anket sorusu 5)

Bu sağlık sorunlarının diyet değişikliği ile cözebileceğini düşünüyor musunuz?



BESLENME VE İBS İLİŞKİSİ

- Bağırsak sorunları yaşayan insanların problemlerinin çoğu beslenme kaynaklıdır ve düzenli diyet ve beslenme programları ile düzeltilebilmektedir.



Mide ve bağırsak sorunları yaşayan insanların uygulayabileceği birkaç diyet; akdeniz diyeti, vejeteryan diyeti, glutensiz diyet, yüksek proteinli diyet, paleo diyet, düşük karbonhidrat içeren diyet, açlık diyetleri gibi sıralanabilir.

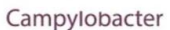


Özel olarak İBS için uygulanabilecek diyetler arasında düşük FODMAP içeren diyetler, prebiyotik-probiyotik kullanımı vardır.

DÜŞÜK FODMAP DİYETİ

Düşük FODMAP içerikli diyet, fermante oligosakkaritler, disakkaritler, monosakkaritler ve polyollerin diyetle azaltılması prensibine dayanmaktadır. Bu besin maddeleri bağırsakta gaz üretimine sebep olur ve hastada şişkinlik, karın ağrısı, kramp, gibi sonuçlar doğurabilir.

Meyveler		Sebzeler		Protein Kaynakları		Ekmek ve Tahıllar		Süt ve Süt Ürünleri	
<u>FODMAPs'ten</u>	<u>Uygun</u>	<u>FODMAPs'ten</u>	<u>Uygun</u>	<u>FODMAPs'ten</u>	<u>Uygun</u>	<u>FODMAPs'ten</u>	<u>Uygun</u>	<u>FODMAPs'ten</u>	<u>Uygun</u>
<u>Zengin</u>	<u>Alternatif</u>	<u>Zengin</u>	<u>Alternatif</u>	<u>Zengin</u>	<u>Alternatif</u>	<u>Zengin</u>	<u>Alternatif</u>	<u>Zengin</u>	<u>Alternatif</u>
<u>Besinler</u>		<u>Besinler</u>		<u>Besinler</u>		<u>Besinler</u>		<u>Besinler</u>	
Elma	Muz	Enginar	Havuç	Baklagiller	Dana eti	Buğday	Esmer buğday	Süt	Tereyağı
Kayısı	Yaban Mersini	Kuşkonmaz	Patates	Kaju	Tavuk eti	Çavdar	Mısır	Süzme peynir	Laktozsuz süt
Kiraz	Kavun	Karnabahar	Biber		Kuzu eti	Arpa	Yulaf	Krema	Pirinç sütü
Böğürtlen	Greyfurt	Sarımsak	Frenk soğanı		Fıstık		Kinoa	Dondurma	
Mango	Üzüm	Mantar	Salatalık		Ceviz		Pirinç	Yoğurt	
Nektarin	Limon	Kuru soğan	Patlıcan		Çam fıstığı				
Şeftali	İhlamur	Arpacık soğanı	Zencefil		Yumurta				
Armut	Mandalina	Bezelye	Taze fasulye		Tofu				
Hurma	Portakal	Taze soğan	Marul						
Erik	Ahududu		Isпанak						
Karpuz	Çilek		Domates						
			Kabak						

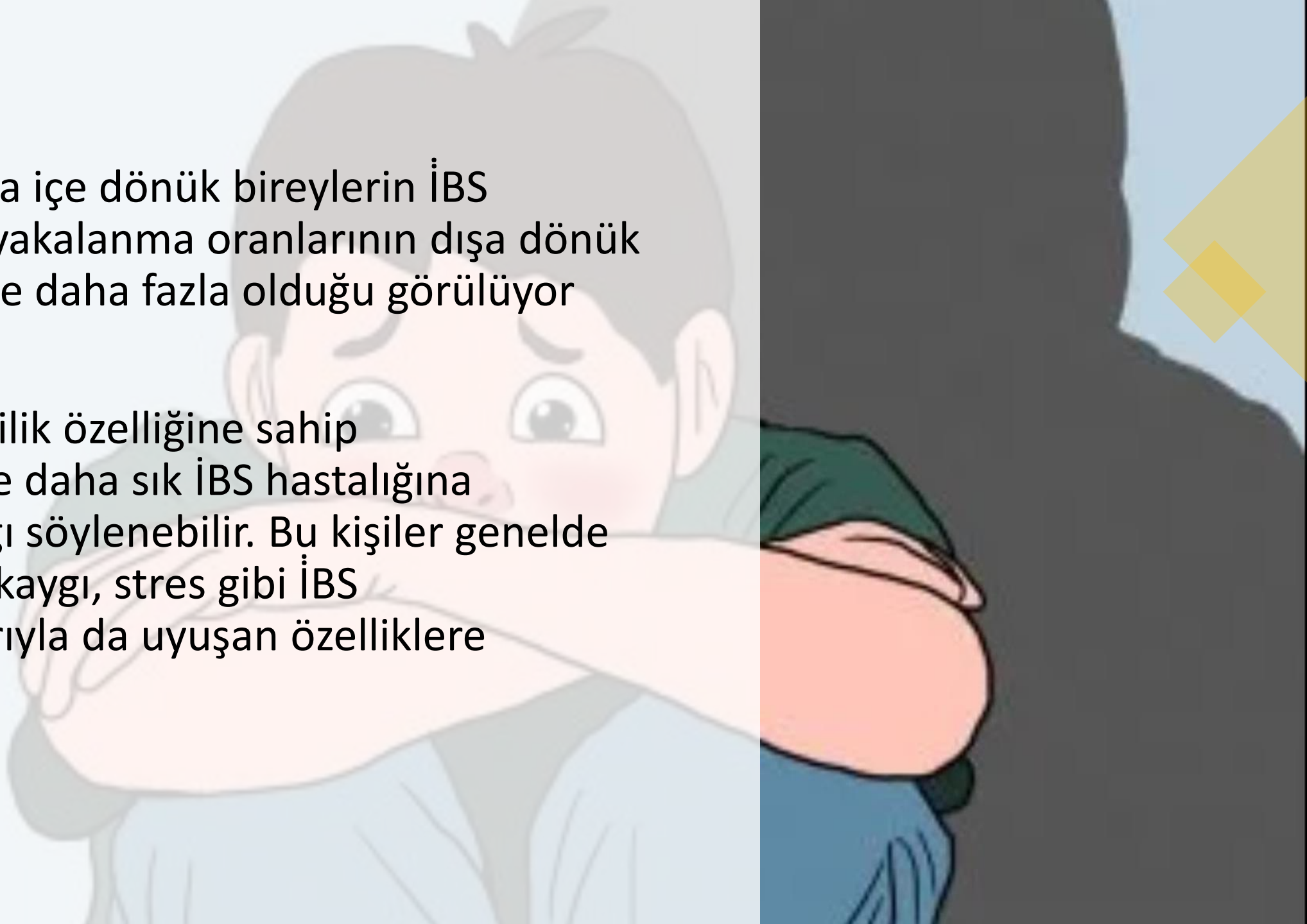


Bunun yanı sıra probiyotik ve prebiyotiklerin kullanımı bağırsak mikroflorasındaki bakterileri düzenlemeye yardımcı olur. Fakat fazla kullanım sonucu aksine kişinin rahatsızlığını körükleyebilecek şişkinlik, gaz gibi durumlara da sebebiyet verebilir.

İBS VE KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ

- Yapılan araştırmalarda İBS hastalığı ve kişilik özellikleri arasında kayda değer etkileşimler görülmüştür. Kısaca İBS, bireylerin kişiliklerinden etkilenip aynı zamanda kişilikleri üzerinde etki oluşturabilir.

- Bu bağlamda ie dönük bireylerin İBS hastalığına yakalanma oranlarının dışa dönük olanlara göre daha fazla olduğu görülüyor
- Nevrotik kişilik özelliğine sahip bireylerin de daha sık İBS hastalığına yakalanacağı söylenebilir. Bu kişiler genelde depresiflik, kaygı, stres gibi İBS semptomlarıyla da uyuşan özelliklere sahiptir.



İBS, sosyal hayattaki uyumluluğu azaltıp hırçınlık ve mutsuzluğu arttırabilir. İBS'li bireylerin sorumluluk bilinci de zamanla azalmaktadır.





İBS hastalığının bir de
yaşayandan dinleyelim...



Danışman Öğretim Üyesi:
Doç. Dr. Banu İskender İzgi

Görevli Öğrenciler :

- Sueda Nur Bayram •Nazlıcan Güneş •Merve Nur Kara •Veli Özcan •Taha Şimşek •Hilal Aybike Çolak
- İhsan Emeklikol •Muhammet Mahir Kara •Mehmet Biçak •Murat Berkehan Çelik •Kadir Mert Ayvaz
- Mustafa Mert Akdemir •Hayriye Cin •Sema Eylül Karabağ •İbrahim Eren Margün

TEŞEKKÜR
EDERİZ.

-
- Kaynaklar:
 - <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3921083/#!po=8.78378>
 - <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3921083/table/t2-clep-6-071/?report=objectonly>
 - Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi 2021
 - Gazi Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Dergisi 2020
 - Gazi Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Dergisi 2019