

מדריך: מעי רגז, FODMAP והמיקרוביום

IBS, עצירות, שלשול, מיקרוביום ודיאטת FODMAP

מדריך ממוקד



מדריך: מעי רגז, FODMAP והמיקרוביום

IBS, עצירות, שלשול, מיקרוביום ודיאטת FODMAP

מדריך ממוקד מתוך ספר המידה: הסבר, מנגנונים, טבלאות, תרשימים, מקרים ושאלות לחזרה.

לפני שמתחילים

⚠ הבהרה

הספר הוא חומר לימודי והעשרתי בלבד. המידע בו אינו מהווה ייעוץ רפואי, אבחון או המלצה לטיפול, ואינו מחליף התייעצות עם רופא או מטפל מוסמך. אין להפסיק או לשנות טיפול תרופתי ללא התייעצות עם הרופא המטפל. צמחי מרפא ותוספי תזונה עלולים לגרום לתופעות לוואי ולאינטראקציות עם תרופות, במיוחד בהריון, בהנקה, בילדים ובמחלות כרוניות.

כל הדוגמאות והמקרים בספר בדויים ונועדו להמחשה בלבד. הסימון • ליד צמח מציין שקיימת עליו מונוגרפיה מלאה.

איך להשתמש בספר

כל פרק בנוי מנושאים מרכזיים, ובתוכם הסבר תיאורטי, מנגנונים, טבלאות השוואה, תרשימי זרימה, מפות גוף ומבנים מולקולריים. בסוף הנושאים – עזרי למידה, ובסוף כל פרק – מפת פרק, סיכום, מילון מונחים ושאלות לחזרה.

📌 דגש קליני / טיפ לימודי

נקודות חשובות לקליניקה ולמבחן.

🔬 מנגנון פיזיולוגי / מחקרי

הסבר המנגנון ותוצאות מחקרים.

🧐 מה אומר המחקר העדכני

סיכומי ראיות מסקירות שיטתיות והנחיות רשמיות, עם ציון המקור.

🧠 טריק לזכירה

עוגנים, ראשי תיבות ואנלוגיות.

🔄 מקרה קליני

תרגול יישומי עם פתרון.

✅ בדקי את עצמך

שאלות קצרות עם תשובות.

תוכן העניינים

4	מעיי רגייז, FODMAP והמיקרוביום			
16		שלשול (Diarrhea) 💧	5	Irritable Bowel Syndrome – תסמונת המעי הרגזי 🧠
21		המיקרוביום האנושי 🦠		(IBS)
			11	 עצירות (Constipation) 🍌



מעֵי רגִיז, FODMAP וְהַמִּיקְרֹבִיּוֹם

תסמונת המעי הרגיז – Irritable Bowel Syndrome (IBS)

הגדרה

IBS היא הפרעה בתפקוד צינור העיכול, בלי שנמצא בו פגם מבני שאפשר לאבחן. היא מתבטאת בכאבי בטן, בגזים ובנפיחות, ובעצירות, בשלשול או בשניהם.

גורמים אפשריים

- תנועות לא תקינה של המעיים – מהירה, איטית או לא סדירה.
- תחושתיות יתר של המעי, שעשויה לנבוע מכמה מנגנונים: ריבוי קולטני תחושה במעי, או קולטנים במספר רגיל שמגיבים בעוצמה מוגזמת; עצבוב מוגבר של המעי מצד נוירונים בחוט השדרה; ובקרה לקויה של גזע המוח על תחושות ועל תנועות במערכת העיכול.
- חוסר איזון של מרכזים תפקודיים במוח הגדול, הקשור לסרטונין, למצבי לחץ ולהפרעות במצב הרוח.
- מזון – רגישות לגלוטן, ללקטוז, לפרוקטוז, לסיבים תזונתיים ול- α -galactosides (הנפוצים בקטניות).
- דלקת תת-קלינית שקטה מאוד, שאינה מזוהה בהדמיה או בביופסיה, ונגרמת מזיהום חיידקי או ויראלי.
- היבטים פיזיולוגיים (ליקוי מבני); סיבות הורמונליות – נשים סובלות מהתסמונת יותר מגברים; פסיכולוגיים – מתח, חרדה ודיכאון; תזונתיים – תזונה מתועשת ומחסור בחיידקים ידידותיים.

סרטונין במעי ו-IBS

רוב הסרטונין בגוף – כ-80% – נמצא במעי, ורק כחמישית במערכת העצבים המרכזית. כשיש עודף סרטונין, האות עובר בין תאי העצב מהר מדי; הפריסטלטיקה נעשית מהירה ומקוטעת, והתוצאה היא שלשול ועצירות לסירוגין. על כך מבוססות התרופות הפועלות על קולטני 5HT₄, וכן השימוש בטריפטופן או ב-GABA בהתאם לסוג ה-IBS.

שלוש ועצירות לסירוגין

פריסטלטיקה מהירה + הפסקות

העברה עצבית מהירה מדי

עודף סרטונין במעי

קליניקה אופיינית

- מעבר בין שלשול לעצירות, כשלעיתים אחד מהם שולט או נעשה קבוע.
- כאבים בבטן התחתונה ו/או העליונה, שמשתפרים אחרי יציאה.
- נפיחות; גזים מרובים; בחילות; שיהוקים.
- שינויים בצורת הצואה ובמרקמה, ריר בצואה, דחיפות ודליפת שלשול.
- עייפות ממושכת, חוסר אנרגיה ותחושה כללית רעה; קשיי ריכוז, חרדה או דיכאון; כאבי גב.
- התסמינים מופיעים רק בזמן ערות.

אבחנה

- בדיקת רגישות ללקטוז, פרוקטוז וגלוטן – לעיתים לא תימצא רגישות, אך דיאטת אלימינציה תביא להקלה, ככל הנראה עקב אינטראקציה של מזונות רבים במעיים.
- כאבי בטן כרוניים המלווים לפחות בעוד 2 תסמינים מהקליניקה האופיינית.
- האבחנה נקבעת כאשר בדיקות המעבדה וההדמיה אינן מראות ממצא דלקתי או מבני.
- אין בדיקה ספציפית ל-IBS – האבחון נעשה בשלילת מחלות אחרות היכולות לגרום לאותם תסמינים.