

## Откажитесь от кофеина: эксперты рассказали, что нужно делать при синдроме раздражённого кишечника

По оценкам, синдромом раздражённого кишечника страдают около 10% населения мира. Этот синдром приводит к неприятным ощущениям после приёма пищи: желудочным коликам, вздутию живота, проблемам с опорожнением кишечника.

Вот несколько научно обоснованных и самых эффективных советов по борьбе с синдромом раздражённого кишечника.

**Определите продукты, которые вызывают у вас раздражение.** Избегайте продуктов FODMAP, то есть таких, в которых много ферментируемых олигосахаридов, дисахаридов, моносахаридов и полиолов. Это пшеница, яблоки, грибы.

**Откажитесь от кофеина.** Результаты исследования, опубликованного в журнале *Frontiers in Nutrition* в 2021 году, показали: употребление кофе и кофеина повышает риск возникновения синдрома раздражённого кишечника, особенно у женщин.

**Ешьте больше клетчатки.** Для этого лучше всего подходит растворимая, которая есть в овсе и ячмене, моркови, брюссельской капусте, фасоли, чечевице.



Getty Images

Откажитесь от кофеина: эксперты рассказали, что нужно делать при синдроме раздражённого кишечника

**Занимайтесь спортом.** Эффективно уменьшают симптомы синдрома раздражённого кишечника ходьба, езда на велосипеде, плавание, бег трусцой. То же самое касается йоги.

**Скачайте приложения для поддержания психического здоровья.** Как показал обзор 2024 года из журнала Clinical Gastroenterology and Hepatology, цифровая терапия – эффективный метод лечения синдрома раздражённого кишечника. Обычно лечение с использованием приложений длится около трёх месяцев.

***Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.***