



# Tabuları yıkın - Sindirim hakkında konuşun



Sindirim sorunları hakkındaki rehberiniz



Daha fazla bilgi için bakınız: [Digestopret.de](https://Digestopret.de)

## Sayın hasta,

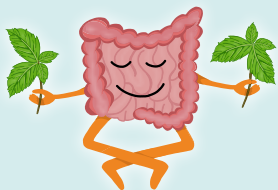
sık sık rahatsız edici karın krampları, ağrı, gaz ve şişkinlik şikayetleriniz mi var? Bu tür şikayetlerde yalnız değilsiniz! Sanayileşmiş ülkelerdeki nüfusun neredeyse %25'i bu tür sindirim bozukluklarından muzdariptir ve bu eğilim giderek artmaktadır.

Bu durum günlük işlerde, tatillerde ve boş zaman aktivitelerinde kişiyi olumsuz etkiler. Semptomlar günlük yaşamda sürekli rahatsız edici bir hal alır ve bazen bir hasta olarak yaşam kalitenizi önemli ölçüde azaltır.

Çoğunlukla bu diffüz mide bağırsak problemleri için somut bir neden bulunamaz. Bu tür vakalarda huzursuz bağırsak sendromundan (HBS) söz edilir. Çoğu zaman, sindirim şikayetleri stres ve psikolojik gerginlikle daha da kötüleşir. Bu nedenle, uygun tedavi ile şikayetlere zamanında müdahale etmek önemlidir!

Bu rehberde, çeşitli mide bağırsak şikayetlerine nelerin sebep olduğu ve buna karşı neler yapabileceğiniz açıklanır. Ayrıca, rahatsız edici sindirim sorunları olmadan daha iyi bir yaşam kalitesi için semptomları önlemek üzere günlük yaşamda neler yapabileceğinizi de öğreneceksiniz!





# İÇİNDEKİLER

- 04 Sindirim sorunları düşündüğünüzden de daha sık görülür
- 05 Bağırsak, bir organ birçok semptom
- 06 Hangi durumlarda bir sindirim sorunundan söz edilebilir?
- 07 Karın krampları, gaz ve şişkinlik nereden kaynaklanır?
- 08 Herkeste karın krampları olur, hangi durumlarda doktora gidilmelidir?
- 09 Sindirim sorunları: Tedavi seçenekleri şunlardır
- 10 Digestopret®: karın ağrısı, gaz ve şişkinlik şikayetlerini hafifletir
- 14 Sindirim problemleri olmadan günlük yaşam için pratik tüyolar

# Sindirim sorunları düşündüğünüzden de daha sık görülür

Örneğin **karın krampları, karın ağrısı, gaz, şişkinlik, ishal** veya **kabızlık** gibi mide bağırsak şikayetleri nadir değildir. Sanayileşmiş ülkelerde neredeyse her dört kişiden birinde bu şikayetler görülür, ancak genellikle kan testleri, dışkı testleri ve diğer teşhis metotları semptomların\* net bir nedenini ortaya koymaz.

Şikayetlerin nedeni olarak organik bir sebep bulunamadığı durumlarda kısaca HBS olarak tanımlanan **huzursuz bağırsak sendromundan** söz edilir, bu sendromun İngilizcesi *Irritable Bowel Syndrome* (IBS) olarak tanımlanır.

Bu terim altında spesifik olmayan çeşitli sindirim sorunları özetlenmiştir, bu şikayetler:

- üç aydan daha uzun sürer,
- yaşam kalitesinin önemli ölçüde bozulmasına yol açar ve
- altta yatan bir hastalıkla açıklanamaz.

## Sindirim sorunları hala genellikle tabu bir konudur

Sindirim sorunu yaşayan herkes utandıklarından, bilgisizlik veya diğer nedenlerden dolayı doktora gitmiyor. Bu nedenle söz konusu şikayetleri olan gerçek hasta sayısının daha da yüksek olduğu tahmin edilmektedir.



**Ayrıca:** Kadınlar erkeklere kıyasla sindirim sorunlarından önemli ölçüde daha fazla etkilenmektedir – bu oran yaklaşık olarak 2 : 1.\*\*

\*Deutsche Reizdarmselbsthilfe e. V.

\*\*<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0016508502003025>.

# Bağırsak, bir organ birçok semptom

Sindirim sorunları çok farklı şekillerde kendini gösterebilir ve ayrıca hastalar arasında büyük farklılıklar vardır. Ancak tüm şikayetlerin ortak bir noktası vardır: Bunlar günlük yaşamda bir yük oluşturur ve yaşam kalitesini kısıtlar!

Hastalardaki **tipik sindirim problemleri** şunlardır:



Karın ağrısı



Şişkinlik



Karın krampı



İshal (Diyare)



Gaz



Kabızlık (Konstipasyon)

**Bunun yanında diğer semptomlar da oluşabilir:**



Karında şişkinlik



Bağırsakların tam boşal-  
madığı hissi



Alt karın bölgesi  
basınç hissi



Sürekli dışkılama dürtüsü  
(zorunlu dışkılama dürtüsü)

# Hangi durumlarda bir sindirim sorunundan söz edilebilir?

Sindirim, birçok insanın tartışmaktan çekindiği çok bireysel bir konudur. Bu nedenle, uzman olmayan kişilerde hemen şu soru ortaya çıkmaktadır: Aslında normal olan nedir?

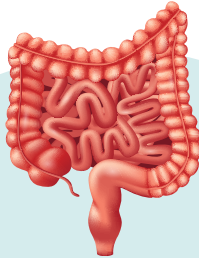
**Şişkinlik** Bu, bağırsakta "sıkışmış hava" anlamına gelir. Gaz bağırsağa ya gıda alımı yoluyla (örneğin gazlı içecekler içildiğinde) girer veya baklagiller veya lahana gibi bazı gıdaların tüketilmesinde fermantasyon süreçleri yoluyla bağırsağın kendisinde üretilir.

**Dışkılama:** Dışkılama konusunda değerlendirme için 2 faktör özellikle önemlidir: Sıklık ve kıvam.

**Normal** olan günde azami **3 kez dışkılamadır** burada dışkı, sıvı şekilde veya atılması zor olmayacaktır.

Diğer taraftan **ishal (diyare)** şikayeti **günde 3'ten fazla** lapa kıvamından sıvı kıvamına kadar olan dışkılama olarak tanımlanır. Genellikle sık, güçlü dışkılama dürtüsü oluşur.

Haftada **3'ten az dışkılama olması** durumu **kabızlık** (Konstipasyon) olarak tanımlanır. Kabızlık şikayeti olan hastalarda genellikle dışkı çok serttir ve bağırsak boşaltımında problem yaşanır.



# Karın krampları, gaz ve şişkinlik nereden kaynaklanır?

HBS semptomlarının kesin nedenleri henüz tam olarak açıklığa kavuşturulmamıştır. Bununla birlikte, şu anda çeşitli yaklaşımlar mevcuttur ve bunlar güncel olarak takip edilmektedir.

## Baş ve karın arasında bir bağlantı olarak bağırsak-beyin eksenini

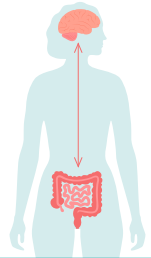
Sindirim sorunlarının genellikle ruhsal durumdan etkilendiği kesindir. Stres, duygusal gerginlik, öfke ve kaygı, önceden var olan mide bağırsak sorunları üzerinde olumsuz bir etkiye sahiptir ve semptomları şiddetlendirebilir.

## Enfeksiyonlar ve antibiyotikler bağırsak florasını değiştirir

Sağlıklı bir sindirim için bağırsağın mikroorganizmalarla kolonizasyonu vazgeçilmezdir. Ne yazık ki bu etkileşim, örneğin bir antibiyotik tedavisi ile kolayca bozulabilir. Bunun nedeni bu tedavilerde, sadece patojenlerle değil aynı zamanda bazı iyi bağırsak bakterileriyle de savaşılmasıdır. Bağırsak florasının iyileşmesi biraz zaman alabilir. Ancak bağırsaktaki iltihaplanma önceki enfeksiyonlar tarafından da tetiklenebilir, böylece bağırsak duvarı daha geçirgen hale gelir. Bu durum tipik mide bağırsak şikayetlerini daha da kötüleştirebilir.

## Yiyecekler sindirimi etkiler

Yiyecekler de sindirim sorunları oluşumunu teşvik edebilir. Bu nedenle gıda intoleransı olan insanlar, kendilerine dokunan gıdaları menülerinden taviz vermeksizin çıkarmaya mutlaka dikkat etmelidir.



# Herkeste karın krampları olur, hangi durumlarda doktora gidilmelidir?

Neredeyse herkes zaman zaman mide krampları ve diğer sindirim sorunlarından muzdarip olur. Bunun çok çeşitli nedenleri olabilir ve çoğu durumda endişelenmek için bir neden yoktur. Hangi durumlarda doktora gidilmelidir?

Aşağıda açıklanan durumlarda şikayetlerinizin bir doktor tarafından açıklığa kavuşturulması gerekir, örn:

- ❖ Birkaç ay boyunca yaşam kalitenizi önemli ölçüde sınırlayan ve günlük yaşamınızı kısıtlayan semptomlar.
- ❖ Dışkılamada ani değişiklikler, örneğin dışkılamamanın tamamlanmadığı hissi, belirgin bir neden olmaksızın dışkı sıklığında veya kıvamında değişiklik; dışkıda ateş veya kan.
- ❖ Gece diyaresi, yani gece ishali durumunda.





# Sindirim sorunları: Tedavi seçenekleri şunlardır

Sindirim sorunları bir hastalıktan kaynaklanmıyorsa, semptomatik olarak, yani ortaya çıkan şikayetlere göre tedavi edilmelidir. Hangi semptomların sizi en çok rahatsız ettiğine bağlı olarak, bunlar öncelikli olarak tedavi edilmelidir.

## Sağlıklı yaşam tarzı, sağlıklı bağırsaklar

Terapi farklı düzeylerde gerçekleşir. Yaşam tarzı uyumu bunda önemli bir rol oynar. Bu, intolerans durumunda ilgili gıdalardan sürekli olarak kaçınılması gerektiği anlamına gelir. Sağlıklı beslenme, hareket etme, spor ve rahatlama egzersizleri semptomlar üzerinde olumlu bir etkiye sahiptir ve mümkünse günlük yaşamınıza entegre edilmelidir. Alkol, sigara, hareket eksikliği ve stres ise semptomları daha da kötüleştirir.

Psikolojik şikayetlerin sürekli olması durumunda, psikosomatik tedavi de düşünülebilir.

## İlaç tedavisi seçenekleri

Hastanın şikayetlerinin ciddi olduğu vakalarda, ilgili semptomları hafifletmek için çeşitli ilaçlar kullanılabilir:

- ☑ Kabızlık için müshil ilacı (örn. makrogol)
- ☑ kramplar için kramp çözücü ilaçlar
- ☑ İshale karşı antidiyareik ilaçlar (örn. loperamid)

## Nane yağının sindirim sorunlarına yardımcı olduğu kanıtlanmıştır

Bu ilaçların dezavantajı, çoğunlukla ilgili şikayetlere karşı etkili olmaları ve uzun bir süre boyunca alınmaması gerektiğidir. Peki alternatifi nedir?

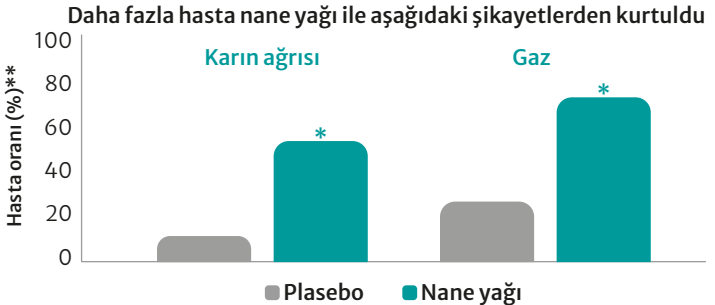
Huzursuz bağırsak sendromu tedavi kılavuzu, ağrı ve şişkinlik için bitkisel bir tedavi seçeneği olarak sadece nane yağının **1A etkinliğe sahip** olduğunu onaylamaktadır.\*

## Digestopret®: karın ağrısı, gaz ve şişkinlik şikayetlerini hafifletir

Bionorica® bu tedavi tavsiyesini takip eder ve size Digestopret® ile tedavi seçeneğini sunar. Digestopret® ağrı ve gaz şikayetlerinde 1A etkinlik kanıtına sahip tek bitkisel etken madde olan nane yağı içerir.\* Doğanın iyileştirici güçlerinin şifresini çözme konusunda 90 yılı aşan deneyime sahip olan Bionorica®, Almanya'nın önde gelen bitkisel ilaç üreticilerinden biridir.

### Nane yağı sindirim sorunlarına çok iyi gelir

Digestopret® düz bağırsak kasları üzerinde kramp çözücü bir etkiye sahiptir ve böylece karın kramplarını ve ağrısını etkili bir şekilde hafifletir. Nane yağının huzursuz bağırsak sendromu ile ilişkili semptomlar için etkinliği, yapılan çeşitli klinik araştırmalarında kanıtlanmıştır.



Nane yağı kullanımı, plasebo kontrol grubuna kıyasla mide bağırsak şikayetlerini önemli ölçüde iyileştirmiştir: Araştırmaya katılan deneklerin %56'sında karın ağrısı görülmemiş ve hatta deneklerin %71'inde gaz şikayeti son bulmuştur.\*\* Kramp çözücü etkinin ana nedeni içerdiği mentoldür.

## Digestopret® ile daha az gaz ve şişkinlik.

Digestopret® ayrıca köpürme giderici bir etkiye sahiptir. Bu etki gaz şikayetlerinin tedavisinde kullanılır. Bağırsaktaki gazlar küçük kabarcıklar halinde birikir ve çıkamaz, bunun sonucunda küçük kabarcıklı köpükler oluşur. Test modelinde nane yağının köpük büyüklüğünü azaltabildiği gösterilmiştir.\*\*\* Bu sayede, gazın anüs yoluyla veya geçirerek dışarı atılmasını kolaylaştırır.

Digestopret® 'in bir diğer olumlu etkisi de, safra akışını desteklemesidir. Safra kesesi yağ sindirimi için önemlidir. Digestopret® 'in içerdiği nane yağı, safra akışını destekleyerek şişkinlik hissini azaltmaya yardımcı olabilir.\*\*\*\*



\*DGVS ve DGNM'nin huzursuz bağırsak sendromu S3 kılavuzu; AWMF Tescil numarası: 021/016 doi:10.1055/a-1591-4794; Son güncelleme: Haziran 2021.

\*\*Liu J.H. et al. 1997, J Gastroenterol 1997,32; 765-768. n=101; Dozaj: 187 mg nane yağı (Colpermin), günde 3-4 kez; 4 hafta boyunca \*p<0,05.

\*\*\*Harries N. et al., Journal of Clinical Pharmacy 1978, 2:171-177.

\*\*\*\* Zong L. et al., J. Dig. Dis. 2011, 12:295-301. Safra akışındaki artış bir test modelinde gösterilmiştir.

# Kramp? Ağrı? Gaz?

## Digestopret®

**1** bağırsakları  
sakinleştirir

Ağrı baskısı azalır ve kendinizi tekrar daha iyi hissedersiniz.

**2** karın kramplarını hafifletir

Ağrı hafifletilir ve karın tekrar rahatlayabilir.

**3** gazlar  
azaltılır

Bağırsakta sıkışan hava ve rahatsızlık veren şişkinlik azalır.

### Alım tavsiyesi:

Yumuşak kapsül çiğnenmeden yemeklerden en az 30 dakika önce yeterli sıvı ile (örneğin 1 bardak su) alınmalıdır. Kapsülün mide asidine dirençli (enterik) kaplaması zarar görebileceğinden, sıcak sıvılarla birlikte alınması önerilmez.

- ☑ yemeklerden 30 dakika önce
- ☑ sıcak içecekler ile alınmayacaktır

# Digestopret® – bağırsakları sakinleştirir

Yetişkinler ve 12 yaşından büyük çocuklar için



## Digestopret®

12 yaşından büyük çocuklar için 3 x 1 yumuşak kapsül

- alkol içermez
- laktoz içermez
- glüten içermez



İlaçlarımız hakkında sorularınız mı var?

@ infoservice@bionorica.de ☎ +49 9181 231-90

# Sindirim problemleri olmadan günlük yaşam için pratik tüyolar

Őikayetlerinizi dert etmeksizin yeniden tatile çıkmak veya sadece akŐamları dışarı çıkmak mı istiyorsunuz? Terapiye ek olarak, sindirim fonksiyonlarınızı iyileŐtirmek ve rahatsız edici őikayetlerden kaçınmak için birkaç ipucu ve püf noktası ile günlük yaşamınızı ve yaşam tarzınızı adım adım optimize edebilirsiniz.

● **Dengeli beslenme:** Lifli madde açısından zengin, sağlıklı bir beslenme bağırsak fonksiyonlarını destekler.  g nlerinize yulaf ezmesi, keten tohumu veya karnıyarık otunu düzenli olarak ekleyin.

● **FODMA açısından zengin gıdalardan kaçının:** Kısaltma Şu anlama gelir: "Fermente Edilebilir Oligosakkaritler, Disakkaritler, Monosakkaritler ve Polioller", mide bağırsak problemleri üzerinde olumsuz etkileri olan Őekerleri ifade eder. Bunlar bağırsaklara sıvı akıŐının artmasına (ishal), gaz oluŐumu artıŐına (Şişkinlik) neden olurlar ve bağırsak florasını etkilerler. FODMAP diyetinin amacı, bu gıdaların alımını semptomları iyileŐtirecek bir seviyeye düŐürmektir, ancak bunlardan tamamen kaçınmak değildir.

● **YavaŐ yiyin:** Sadece ne yediğiniz değil, nasıl yediğiniz de bağırsakta etkili olur. Yiyecekleri iyice çiğnemeye çalışın, bu bağırsaklarınızın sindirim sürecini kolaylaştırır ve onları rahatlatır.

● **Bol sıvı alın:** Az miktarda sıvı alınması, bağırsak içeriğinin sıvıdan yoksun olması sonucunda kabızlık riskini artırır. Bu nedenle, yeterince sıvı aldığınızdan emin olun, ideal olarak gün boyunca yaklaşık 2 litre sıvı için.

🌿 **Çok hareket edin:** Hareket etme bağırsak aktivitesini uyarır ve böylece sağlıklı sindirimi destekler. Bu nedenle, günlük rutininize mümkün olduğunca fazla hareketi dahil etmeye çalışın – bunun bir maraton olması gerekmez, basit bir yürüyüş bile yeterlidir!

🌿 **Beslenme günlüğü:** Özellikle belirtiler kısa bir süredir mevcutsa, beslenme günlüğü tutmak faydalı olabilir. Beslenme günlüğüne her gün, tüm öğünleri ve semptomları not etmelisiniz. Böylece şikayetlerin bağlantıları ve olası intolerans hakkında bilgi edinme kolaylaşır.



Daha iyi okunabilirlik için, metinlerimizde genel eril kullanıyoruz. Bununla birlikte, tüm cinsiyetler her zaman eşit muamele anlamında ele alınmaktadır.

# Kramp? Ağrı? Gaz?

# Digestopret®



- bağırsakları sakinleştirir
- karın kramplarını hafifletir
- gaz oluşmasını azaltır

**Etlen madde için güçlü tıbbi kılavuz tavsiyesi\***

\* DGVS ve DGNM'nin huzursuz bağırsak sendromu S3 kılavuzu; AWMF Tescil numarası: 021/016; doi:10.1055

**Digestopret®** • Etken madde: nane yağı (Mentha x piperita L., aetheroleum). Digestopret®, karın ağrısı, gaz, şişkinlik, kabızlık veya ishal şeklinde kendini gösteren huzursuz bağırsak sendromunun (colon irritabile) tedavisinde kullanılan bitkisel bir medikal üründür. Riskler ve yan etkiler için kullanma talimatını okuyun, doktorunuza veya eczacınıza danışın. Son güncelleme: 03|23



BIONORICA SE | 92308 Neumarkt  
Sadece eczanelerde satılır.

[www.Digestopret.de](http://www.Digestopret.de)

8727500 | 0000189638 | 06/23