Fazla **Çiğ Meyve** ya da **Sebze** Yemek Neden Bazen **İshal Yapar?**

laflor / iStock

Çocukken çok sevdiğiniz bir meyveyi biraz fazla yediğinizde büyüklerinizden "Fazla yeme, ishal olursun!" uyarısını duyduğunuzu hatırlıyor olabilirsiniz. Ya da dikkate almadığınız bu tür bir uyarı sonrasında yaşadıklarınızı! Gerçekten de her seferinde ya da her insanda görülmese de fazla miktarda çiğ sebze ya da meyve tüketmenin ishale yol açabildiği bilinen bir etkidir. Bunun belli başlı birkaç nedeni vardır.

İlki sebze ve meyvelerde bulunan liflerdir. Tüm bitkiler dolayısıyla bitkisel ürünler olan meyve ve sebzeler değişen oranlarda da olsa lif içerir. Çoğunlukla selüloz, hemiselüloz ve pektin gibi karmaşık karbonhidratlardan oluşan lifler insanların sindirim sisteminde sindirilemeyen maddelerdir. Besin olarak tükettiğimiz sebze ve meyveler, suda çözünebilen ve çözünemeyen lifler olmak üzere iki tip lif içerir. Kabak, kereviz, taze fasulye, karnabahar, baklagiller gibi sebzelerde bulunan suda çözünemeyen lifler fazla miktarda alındığında bağırsaklarda suyu emerek şişer ve bağırsak hareketliliğini artırıp fazla sulu dışkıya ya da ishale neden olabilir. Yulaf, muz ve elma gibi gıdalarda bulunan suda çözünebilir lifler ise genellikle sindirimi yavaşlatır ancak çok fazla tüketildiklerinde yine de şişkinliğe ve ishale neden olabilir.

İkincisi meyvelerde bulunan fruktoz şekeri ve sorbitoldür. Meyvelerde bol miktarda fruktoz adlı şeker bulunur. Elma, armut, kiraz gibi bazı meyveler ince bağırsakta etkin şekilde emilebilecek olandan daha fazla fruktoz içerir. Fruktoz emiliminde bu tür bir aksaklık olması gaz, şişkinlik ve ishale neden olabilir. Ayrıca bazı meyveler bağırsakları rahatlatıcı etkiye sahip sorbitol adlı bir madde içerdiği için bu tür meyvelerin fazla miktarda tüketilmesi ishale neden olabilir.

Üçüncüsü ise çiğ sebzelerde bulunan, kısaca "FODMAP"lar (fermente olabilen oligosakkarit, disakkarit, monosakkarit ve polioller) olarak anılan karbonhidratlardır. Bu karbonhidratlar fazla miktarda alındığında bağırsaklardaki bakteriler tarafından hızlıca fermente edilerek bağırsağa su çeken kısa zincirli yağ asitlerine dönüşür ve gaz üretimine neden olur. Nihayetinde ishale yol açarlar. Elma, şeftali, kiraz, karpuz gibi meyveler ve karnabahar, soğan ve sarımsak gibi sebzeler FODMAP'lar açısından zengin gıdalar arasındadır.

Özetlemek gerekirse çiğ sebze ve meyvelerin fazla tüketildiklerinde ishale yol açabilmesi temelde içerdikleri liflerin, fruktoz şekeri ile sorbitolün ve FODMAP'ların bağırsaklardaki doğrudan ya da dolaylı etkilerinden kaynaklanır. ■

Kaynaklar

https://www.health.harvard.edu/diseases-and-conditions/is-something-in-your-diet-causing-diarrheahttps://www.webmd.com/digestive-disorders/ss/slideshow-diarrhea-myths-facts