

GUT RESET 5

腸内細菌の整え方5ステップ

By *Emi Kempinski*

Q1

**複数のタイプに当てはまります。
どのタイプの整え方を実行していったらいいですか？**

Q1.

早速拝見しチェックしてみたのですが、ディスバイオシステム、SIBO、IBS、食物過敏症不耐症、ヒスタミン不耐 どれなのかが明確にわかりません…ディスバイオシスはあると思うのですが、後の4つが難しいです。臭いガスがよく出る便秘にはならないがすぐ便が緩くなったり排便後にお腹痛くなったりする事がよくある 外食に行くとすぐ上記症状 さつまいも、りんご、ごぼう、チーズ以外の乳製品、玉ねぎ、ドライフルーツ、納豆、麩、ひよこ豆、オートミールなど食べるとガスが出たり腹痛や下痢になる。これはSIBOでなってるのか食物不耐、ヒスタミン不耐でなっているのかわかりません。これらも摂るとしても少量だから(?)かパンパンに張ったりはしません。チェックリストで、全て2~3個ずつなので、全部な場合もあるのでしょうか(;o;) またSIBOの場合プレバイオティクスは全て避けた方がいいのでしょうか? 症状出ないものならよいでしょうか? 食べるものなくなってしまうそうです…(><) 合わないものを避け、ポリフェノールなど取り入れる修復期を終えて、再度合わないものを少しずつ入れていく導入期に入る時期の目安や何かこんな変化があった時に取り入れていってみようなど何かありますか？

A1.

症状をととても丁寧に観察されていて、それ自体がすでに大きな一歩です。

ディスバイオシスは、SIBO・IBS・食物不耐・ヒスタミン不耐など、どの状態があっても必ず重なって存在する「土台の状態」です。そのため、ディスバイオシスがあるという認識は間違いありません。

症状をお伺いすると、SIBOの症状が一番のトリガーになっていて、その結果として少々IBS傾向があるといったように捉えていただければと思います。

今、踏んでいただきたいステップは、SIBOのステップを元に進めてください。ガスが出たり腹痛や下痢になる要因の食物である『さつまいも、りんご、ごぼう、チーズ以外の乳製品、玉ねぎ、ドライフルーツ、納豆、麩、ひよこ豆、オートミールなど』は特定できているので、こちらの食品をまず控える生活を2~3週間行ってください。

その後、再導入の過程に入っていきます。