



dobry  
dietetyk®

# ŻYWIENIE A WZDĘCIA

---

PORADNIK PACJENTA



**Gazy jelitowe** to zjawisko naturalnie występujące w jelitach. Pochodzą z powietrza połykanego podczas posiłków, podczas mówienia oraz jako produkt fermentacji jelitowej. Objętość gazów w jelicie to około 200 ml, a łączna objętość wydalanych w ciągu dnia wiatrów wynosi nawet do 600 ml. Zdrowy człowiek wydala gazy od kilkunastu do kilkudziesięciu razy na dobę. Nadmierne gazy, odbijanie się, uczucie ucisku w pasie mogą jednak wskazywać na zaburzenia trawienne, problemy zdrowotne, ale także mogą być spowodowane nieuważnym i szybkim spożywaniem pokarmów. Zarówno dieta, rodzaj spożywanych produktów, ale także sposób jedzenia mogą wpływać na ilość wydzielanych gazów.

### Nadmierna ilość gazów może być problematyczna i dokuczliwa, a wśród przyczyn zwiększonej jej ilości można wymienić:

- spożywanie dużej ilości pokarmów uznanych za gazotwórcze (np. strączki, kapusta),
- zwiększone połykanie powietrza, np. przy paleniu tytoniu, przy szybkim mówieniu lub podczas żucia gumy,
- problemy z odbijaniem połkniętego powietrza, np. u osób po leczeniu operacyjnym z powodu refluksu żołądkowo-przełykowego,
- upośledzenie trawienia i wchłaniania w jelicie cienkim, powodującym zwiększenie ilości substratów do fermentacji w jelicie grubym (np. problemy z trawieniem laktozy), zaburzeń czynności jelit, np. zespół jelita nadwrażliwego
- zwolnienie czasu pasażu jelitowego, zaparcia,
- choroby przewodu pokarmowego: przewlekłe zapalenie trzustki, celiakię i inne choroby zapalne jelit,
- zaburzenia w ilości i składzie mikrobioty jelit (np. SIBO).

W przypadku wystąpienia dokuczliwych dolegliwości warto więc skonsultować się z lekarzem, by wykluczyć chorobowe podłoże objawów.

## DIETA AWZDĘCIA

1

Należy jeść POWOLI i UWAŻNIE, warto unikać pośpiechu i jedzenia bez skupienia np. przy ekranach.

2

Posiłki należy podzielić na mniejsze porcje, jeść częściej a mniej. Unikać należy także podjadania pomiędzy posiłkami zachowując przerwę około 3h.

3

Warto skupić się na dokładnym gryzieniu i żuciu pokarmu.

4

Należy obserwować reakcję po poszczególnych daniach i posiłkach. Można robić to za pomocą tzw. dzienniczka objawów – wypisywać po jakich posiłkach i produktach wystąpiły dokuczliwe objawy. Wówczas łatwiej będzie zidentyfikować problematyczne produkty.

5

Wśród produktów, które mogą nasilać wzdęcia wymienić można m.in.: fasolę, groch, cebulę, kapusty, kalarepę, czosnek, dużą ilość jaj, potrawy obfite w tłuszcz oraz słodczyce.

6

Zrezygnować warto ze smażenia na rzecz gotowania i lekkiej obróbki kulinarnej.

7

Należy unikać produktów przetworzonych, słodzonych substancjami słodzącymi, barwionych i konserwowanych, gumy do żucia oraz ostrych przypraw. Poliole, którymi dosładzane są często produkty „bez dodatku cukru” i serii „fit” nie są trawione w jelicie cienkim, lecz w jelicie grubym, gdzie ulegają fermentacji. W związku z tym wybrane słodziki np. (ksylitol, laktitol czy sorbitol) w nadmiernych ilościach będą powodować wzdęcia oraz biegunki.

8

Wybierać warto wodę niegazowaną zamiast napojów z gazem. Lepiej także unikać alkoholu – wzmacnia fermentację, a co za tym idzie i wydzielanie gazów w przewodzie pokarmowym.

9

Można wyeliminować na kilka dni mleko krowie, zamieniając je na napoje roślinne albo fermentowane napoje mleczne – jogurty, kefir. Pozwoli to sprawdzić, czy wzdęcia nie są przyczyną nietolerancji laktozy – cukru zawartego w mleku.

10

Warto być aktywnym. Spacer i delikatne ćwiczenia pomagają uporać się z uczuciem wzdęcia. Można także wypróbować delikatne masaże brzucha podczas uczucia dyskomfortu.

## POKARMY GAZOTWÓRCZE



Fasola, groch



Kapusta



Brukselka



Cebula



Czosnek



Chleb



Makaronu,  
produkty zbożowe  
pełnoziarniste, owies



Kukurydza



Gruszki



Brzoskwinie



Śliwki



Jabłka



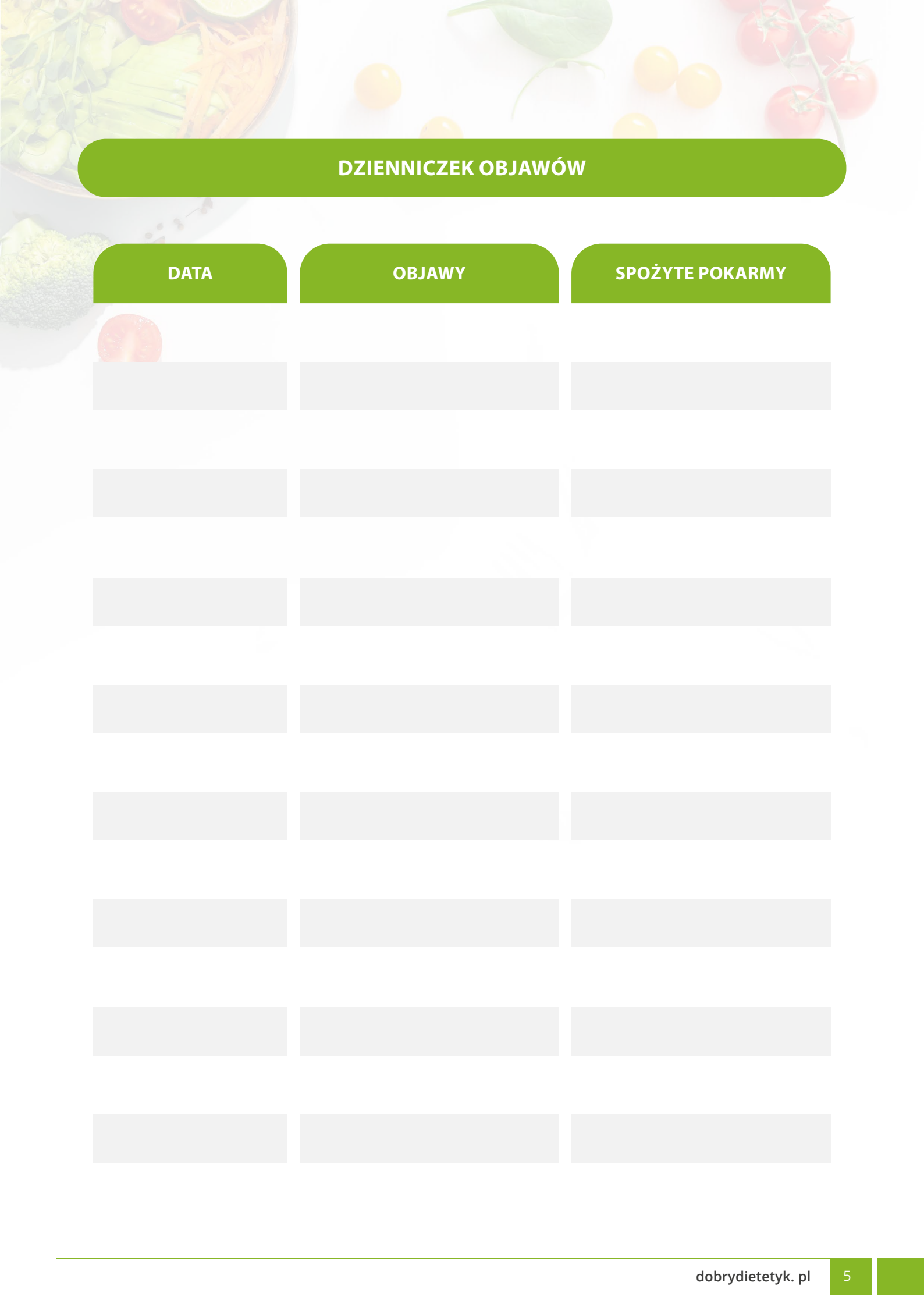
Ziemniaki



Mleko



Sery pleśniowe



**DZIENNICZEK OBJAWÓW**

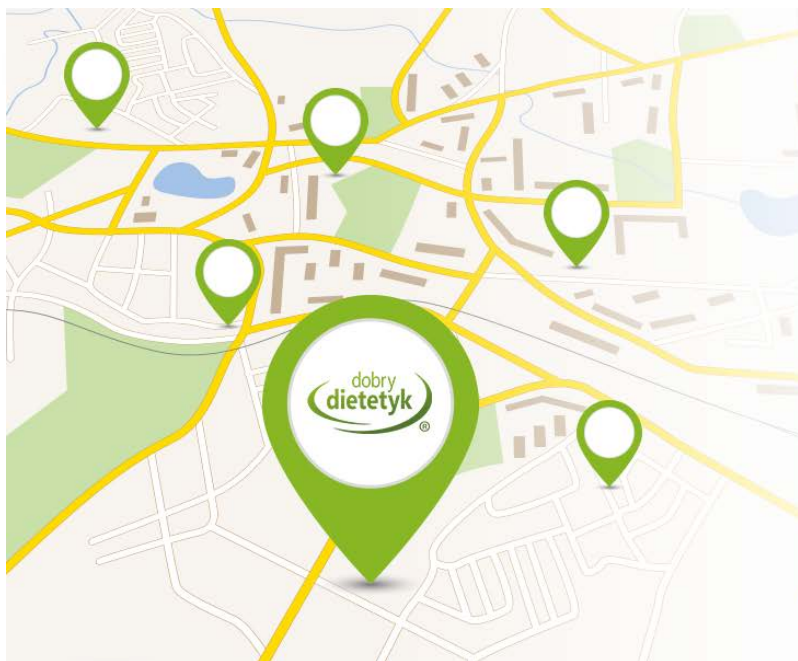
**DATA**

**OBJAWY**

**SPOŻYTE POKARMY**



## Zapraszamy do naszych gabinetów w całej Polsce!



Zeskanuj, żeby znaleźć  
gabinet w twojej okolicy

### Zakres usług

- Terapia nadwagi i otyłości
- Pomoc w niedowadze
- Diety w chorobach
- Żywnienie dzieci i młodzieży
- Diety dla kobiet w ciąży
- Żywnienie w sporcie

