

FLATULENCJA czyli nadmierna produkcja GAZÓW

Kiedy niestrawione i niewchłonięte w górnym odcinku przewodu pokarmowego węglowodany trafią do jelita grubego - pod wpływem bakterii jelitowych ulegają tam fermentacji. Jej produktem są gazy o nieprzyjemnej woni, na którą składa się zapach dwutlenku węgla, wodoru, metanu i azotu. Połknięte podczas jedzenia i picia powietrze ułatwia fermentację.

Nadmierna produkcja gazów - kłopotliwe wzdęcia.

Nagromadzenie się powietrza w jelitach powoduje wzrost ciśnienia w jamie brzusznej. Przepona unosi się do góry, może pojawić się tzw. zgaga, gorycz w ustach, odbijanie, czasem zarzucanie treści żołądkowej do przełyku lub ból brzucha. Charakterystyczne dla wzdęć jest to, że po wydaleniu gazów przykre dolegliwości ustępują. Nie należy jednak lekceważyć problemu.

Niektóre osoby mają dziedziczną skłonność do wytwarzania większej niż normalna ilości gazów.

Przypadłość ta bywa też pierwszym sygnałem zaburzeń trawienia i wchłaniania wywołanych:

- niewydolnością trzustki,
- zapaleniem oraz torbielą jelit,
- celiakią (nietolerancją glutenu/),
- pasożytami przewodu pokarmowego/ szczególnie lamblie/,
- zapaleniem uchyłków jelit,
- nietolerancją laktozy/ cukru mlecznego/,
- błędami żywieniowymi.

Nadmierna produkcja gazów .

Jeżeli w kilka godzin po posiłku boli brzuch lub pojawiają się skurcze jelit, trzeba iść do lekarza. Z reguły zleca on wykonanie ogólnego badania krwi, posiewu kału oraz USG żołądka. Wyniki pozwalają stwierdzić, czy przewód pokarmowy jest zdrowy i czy nie zagnieździły się w nim pasożyty. Jeżeli specjalista nie stwierdzi żadnej choroby - należy zmienić sposób odżywiania, a przede wszystkim unikać gazotwórczych pokarmów. Nadmierna produkcja gazów może sugerować niedobór enzymów trzustkowych.

Przyczyny wzdęć mogą być również nie związane z chorobami przewodu pokarmowego.

Należą do nich:

1. Nadmierne połykanie powietrza (**aerofagia**) podczas pospiesznego jedzenia lub połykanie powietrza w trakcie szybkiego, przerywanego mówienia.
2. Wytwarzanie zbyt dużych ilości dwutlenku węgla w czasie reakcji, jakie zachodzą między kwasami i wodorowęglanami po obfitych, bogatobiałkowych lub bogatotłuszczowych posiłkach.

3. Nasilenie procesów fermentacyjnych flory bakteryjnej znajdującej się w jelicie grubym, do których dochodzi po zjedzeniu fasoli czy grochu.

Do najbardziej gazotwórczych należą:

- o **Oligosacharydy** - znajdują się w **fasoli, brokułach, brukselce, kapuście, kalafiorach, suchym grochu i soczewicy**. Nie zostają dokładnie strawione, bo ludziom brakuje enzymu (alfa-galaktozydazy) koniecznego do ich rozłożenia. Zwiększają więc produkcję gazów w jelicie grubym (fasola nawet 12-krotnie).
- o **Laktoza (cukier zawarty w mleku)** może aż ośmiokrotnie zwiększyć normalne wytwarzanie gazów, jeśli organizm nie ma dostatecznie dużo laktazy - enzymu potrzebnego do strawienia tego cukru. Nietolerancję laktozy wykryją odpowiednie testy alergiczne lub badania krwi.
- o **Włókna rozpuszczalne** - zawarte w **otrębach (beta-glukany)** i w **jabłkach (pektyny)** przechodzą do jelita grubego tylko częściowo strawione i stają się materiałem do produkcji gazów. Wypicie trzech szklanek soku jabłkowego dziennie czterokrotnie zwiększa ilość gazów w organizmie.
- o **Skrobia - pszenica, owies, kukurydza, ziemniaki**, a nawet zwykły **chleb** czy **makaron** mogą być przyczyną kłopotów. Najbardziej bezpiecznym zbożem jest ryż.
- o **Witamina C** - może być przyczyną wzdęć i gazów, jeżeli dziennie przyjmuje się ponad 500 mg; lepiej więc zrezygnować z tabletek, a w zamian jeść więcej owoców cytrusowych i słodkiej papryki. Naturalna wit. C nie powoduje sensacji jelitowych.

Pokarmy wybitnie gazotwórcze

- o fasola
- o kapusta
- o brukselka
- o cebula
- o chleb
- o makarony
- o produkty zbożowe
- o jabłka
- o gruszki
- o brzoskwinie
- o śliwki
- o kukurydza
- o owies
- o ziemniaki
- o mleko
- o lody
- o sery pleśniowe
- o otręby oczyszczone

Pokarmy o małej zdolności gazotwórczej

- biały ryż
- banany
- owoce cytrusowe
- winogrona
- sery żółte
- mięso
- jaja
- napoje niegazowane
- słodziki
- jogurt
- otręby nieoczyszczone

Aby zapobiegać nadmiernemu gromadzeniu się gazów i wzdęciom należy stosować się do pewnych zasad żywieniowych i reguł stylu życia.

Posiłki należy spożywać regularnie – 4-5 razy dziennie, w niewielkiej objętości, w spokojnej atmosferze i bez pośpiechu.

Przed połyknięciem pokarm powinien być dokładnie przeżuty i pogryziony. Połykanie powietrza podczas jedzenia w pośpiechu może być bowiem jedną z przyczyn gromadzenia się w przewodzie pokarmowym nadmiaru gazów. Z podobnego względu zaleca się również unikanie picia napojów gazowanych.

U osób z nietolerancją laktozy nadmierną produkcję gazów może stymulować mleko. W takim przypadku – w zależności od indywidualnej tolerancji – należy je zastąpić w diecie fermentowanymi napojami mlecznymi: kefirami lub jogurtami.

Do nieprawidłowej pracy jelit przyczynia się również nadmierne spożycie cukrów prostych, a więc cukru i słodczy.

Zalecane metody obróbki cieplnej to gotowanie, duszenie, pieczenie w folii.

Przed spożyciem warzyw i owoców należy usunąć z nich pestki i skórki. Należy je rozdrabniać i podawać do spożycia dobrze rozgotowane albo w postaci przecierów.

Istnieją też pokarmy, które mają zdolność absorpcji substancji lotnych, zmniejszając w ten sposób nieprzyjemne zapachy. Są to: zielona sałata, natka pietruszki, żurawina, a także mleczne napoje fermentowane – jogurty lub kefir.

W profilaktyce wzdęć ważna jest odpowiednia ilość płynów w diecie – ponad 1,5 litra . Wpływa ona na prawidłową perystaltykę jelit. Warto przy tym sięgnąć po napary ziołowe – z mięty, rumianku lub koperku.